

Plan de automanejo para enfermedades renales

Nombre _____

Fecha _____

Banderas verdes: Todo en orden

- ✓ Puedo respirar fácilmente.
- ✓ No estoy aumentando más de dos libras por día.
- ✓ No se me hinchan los pies, los tobillos, las piernas, las manos ni la cara.
- ✓ No tengo opresión ni dolor en el pecho.
- ✓ Puedo mantener mi nivel normal de actividad.



Lo que ello podría indicar:

- ✓ Continuar tomando mis medicamentos según las instrucciones de mi médico.

Banderas amarillas: Precaución

- ✓ Aumento más de 2 a 3 libras en un día.
- ✓ Tengo falta de aire o dificultad para respirar cuando estoy acostado.
- ✓ Se me hinchan los pies, los tobillos, las piernas, las manos o la cara.
- ✓ Me canso más que de costumbre.
- ✓ Tengo fiebre, escalofríos, tos o me siento débil y dolorido.
- ✓ No hay un zumbido (vibración) en mi fistula o injerto.
- ✓ Tengo la piel dolorida, caliente, enrojecida o hinchada, o supuración alrededor de la fístula, el injerto o el catéter.
- ✓ He tenido diarrea más de tres veces en un día, o vomité más de una vez en un día.
- ✓ No me siento bien para ir al tratamiento de diálisis.



Lo que ello podría indicar:

- ✓ Ponerme en contacto con mi centro de diálisis, nefrólogo o cirujano a cargo del acceso y comunicar mis síntomas, ya que podría tener demasiado líquido o necesitar que se examine mi fistula o injerto.

Contacto del médico:

Médico: _____

Teléfono: _____

Banderas rojas: Deténgase y piense

- ✓ Mi acceso está sangrando y no lo puedo detener.
- ✓ Tengo un catéter venoso central (CVC) que se ha salido.
- ✓ Tengo dificultad para respirar.
- ✓ Mis latidos cardíacos aumentaron.
- ✓ Estoy teniendo dificultad para pensar claramente o me siento confundido.
- ✓ Tengo dolor o pesadez en el pecho.
- ✓ Me siento muy débil, tengo dificultad para caminar y hormigueo alrededor de la boca.



Lo que ello podría indicar:

- ✓ **¡Tomar medidas!**
- ✓ **¡Debe ir a la sala de emergencias o llamar al 9-1-1 de inmediato!**

Todos los días

- Me pesaré en las mañanas.
- Consumiré alimentos con bajo contenido de sal y abundante contenido de proteínas.
- Tomaré mis quelantes de fosfato con las comidas.
- Limitaré la cantidad de líquido que bebo a 3 tazas (24 onzas), además de medir mi producción de orina cada día de la forma indicada.
- Llevaré un registro de todos los líquidos que bebo y como, y me detendré cuando llegue a mi límite diario.
- No faltaré a mis tratamientos de diálisis ni los interrumpiré.
- Tomaré mis medicamentos.
- Asistiré a todas mis citas médicas.