

BOLETÍN RENAL

VOLÚMEN 4, NÚMERO 2 AGOSTO 2015

7 CONSEJOS PARA CUIDADORES DE NIÑOS

Por **MAYRA FRED**, madre de la paciente renal, **YATSKA DÍAZ FRED**

Cuidar a un hijo/a que está enfermo/a puede ser muy gratificante, pero a la vez puede llegar a ser extenuante física y mentalmente. Benefícate de estos consejos para poder darle a tu hijo/a los mejores cuidados, a la vez que cuidas tu salud y bienestar.

1. Organízate - Consigue una carpeta, sobre o archivo para organizar papeles importantes como historial médico, información de contacto de doctores/as, información del plan médico, copias de exámenes médicos, etc. También, vas a necesitar un calendario y/o libreta para notar las citas médicas, los medicamentos, etc.

2. Crea un itinerario. Separa las horas de comida, siesta, cuidado personal, quehaceres del



Yatska en el taller de mosaicos del Consejo Renal.

hogar, ejercicio, relajación, etc.

3. Aprende a comunicarte efectivamente con los proveedores de salud de tu hijo/a. Pregunta todas tus dudas. Asegúrate que sabes qué hacer en caso de una emergencia, qué síntomas tienes que vigilar, cómo contactarles en caso de emergencia etc. Asesórate sobre cuidados que se vayan a necesitar en el futuro.

4. Evita errores en la medicación de tu hijo/a. Con gran probabilidad

está tomando varios medicamentos a la vez. Oriéntate con tu farmacia para tener seguridad de que ningún medicamento interfiere con otro.

5. Asegúrate de entender las necesidades de tu hijo/a. Habla con él o ella para entender mejor sus sentimientos. No le discutas. Ofrécele ideas de lo que crees que es mejor, pero a la vez demuéstrale que le estás escuchando.

6. Pide ayuda. Atrévete a pedir ayuda a familiares y amistades cuando lo necesites. Pide ayuda a tu nutricionista para una buena dieta a seguir.

7. Cuida de ti. Un buen estado de salud física y emocional te ayudarán a cuidar mejor a tu hijo/a. No ignores tu salud. Date un tiempo de descanso semanal para recargar. Pide ayuda a un familiar, vecino, amigo, etc. para tener unas horas de respiro que te ayuden a sobrellevar la tarea.

*Si no puedes volar,
corre, si no puedes
correr, camina, si no
puedes caminar, gatea,
sin importar lo que
hagas sigue avanzado
hacia adelante.*

- Martin Luther King Jr.

SABÍAS QUE...

- ...el Centro Renal Pediátrico de Río Piedras es la única institución en Puerto Rico que ofrece diálisis a la población infantil.
- ...la meta para pacientes en diálisis es recibir un trasplante de riñón.
- ...la cirugía de trasplante es cubierta por el seguro de Medicare, algunos planes médicos comerciales o el Fondo de Enfermedades Catastróficas.
- ...las familias tienen la difícil tarea de recaudar fondos para costear transportación, suplementos nutricionales, primas de seguro médico para pacientes renales y otros costos no contemplados en los planes médicos.

BOLETÍN RENAL TE INFORMA

¿QUIERES PARTICIPAR
EN LA EDICIÓN DE
NOVIEMBRE DE
BOLETÍN RENAL?
PUEDES
COMUNICARTE
AL 787-474-0333
EXTENSIONES 7293 Ó
7043 CON LA
TRABAJADORA
SOCIAL,
ZAISKA PACHECO
CRUZ O ESCRÍBENOS
A:

BOLETINRENAL@GMAIL.COM

G Inscríbete en el **Registro de Población con Necesidades Funcionales y de Acceso**. Es un registro voluntario del Departamento de Salud para apoyar a las personas que puedan necesitar asistencia para desalojar y refugiarse en caso de una emergencia. Si tienes *problemas de movilidad, discapacidad física, sensorial o cognitiva* puedes registrarte llamando al 3-1-1 de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 7:00 p.m. o en línea a través de:
<https://registrodenecesidadesfuncionales.salud.gov.pr/>

¡CELEBRANDO MIS 9 AÑOS!



Vladimir Bonilla Viruet

Cuenta Pro-fondos Oriental Bank # 4666229702

¡A cooperar!

Juan C. Sierra Rosado
(paciente de diálisis),
7 meses, Cuenta Pro-
fondos Banco Popu-
lar #346-146510.

UNA HERRAMIENTA PARA TI: VACUNA.ME

Por **BOLETÍN RENAL**



La Coalición de Vacunación de Puerto Rico (VOCES) creó la plataforma electrónica: **vacuna.me**. El portal facilita el manejo de información de las vacunas de cada miembro familiar. Puedes programar recordatorios, crear un registro de vacunas, obtener información sobre centros de vacunación y datos sobre prevención de enfermedades. Pronto integrarán el calendario de vacunación para mascotas. Para más información sobre la Coalición y sus actividades, visita **vocespr.org** o comunícate al 787-789-4008.