

April 2025



Newsletter

¡¡Necesitamos sus tarjetas de seguro!!

* **LOS PEDIMOS CADA 3 MESES**

* Incluso si nos diste tus nuevos en enero * Incluso si usted ha tenido la tarjeta de seguro durante 10 años Somos como cualquier otra oficina médica tenemos que verificar que sigue siendo actual.

POR FAVOR VEA A ANGELA, GINNY O KIM PARA QUE PUEGAN HACER UNA COPIA DE SU TARJETA/S DE SEGURO.



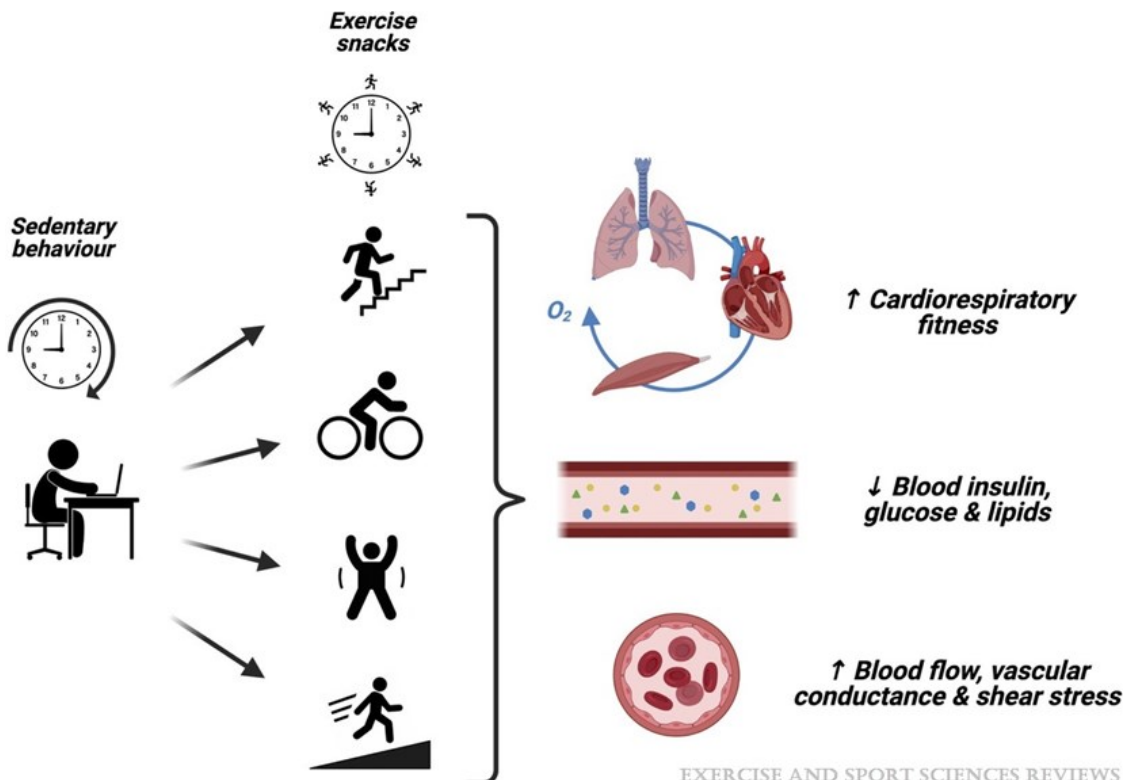
"Merienda" El camino hacia una mejor salud

"Aperitivos" de ejercicio: sesiones de ejercicio de menos de un minuto realizadas a lo largo del día. Por ejemplo, los intervalos de una hora de ejercicio en escaleras (~15-30 segundos) mejoran la insulinemia (cantidad de insulina producida) y la lipidemia (grasa en el torrente sanguíneo) en comparación con 9 horas de estar sentado sin interrupción.

Otra versión de los breves periodos de ejercicio que pueden afectar a la salud son los breves periodos de actividad física incidental que probablemente se realizan a diario, como subir y bajar escaleras, caminar a paso ligero una distancia corta, llevar una carga ligera como niños o la compra, o incluso caminar por una pendiente. Las personas que realizaban este tipo de actividades al menos tres días a la semana presentaban efectos mensurables en la mejora de la aptitud cardiorrespiratoria y la potencia aeróbica.

Esfuércese por realizar alguna actividad física cada hora o cada 90 minutos. Hacerlo puede mejorar la salud del corazón, mejorar la función pulmonar y ayudar a prevenir la diabetes tipo 2. Algunos ejemplos de ejercicios que puede realizar con un equipamiento limitado son: saltos de tijera, sentadillas en el aire, uso de una silla para pasar de estar sentado a estar de pie, estocadas, caminar a paso ligero al aire libre o en su sala de , llevar un objeto con peso o caminar en una pendiente

Busque formas de hacer otras tareas "más difíciles" para aumentar la frecuencia cardiaca y el esfuerzo empleado. Subir las escaleras en lugar de coger el ascensor, caminar a un ritmo más rápido o llevar la cesta de la compra en lugar de utilizar el carrito en el supermercado pueden hacer que el cuerpo trabaje más. Este esfuerzo adicional puede ayudar a mejorar la salud.



PROYECTO GENTE SANA Y ERC

Antecedentes:

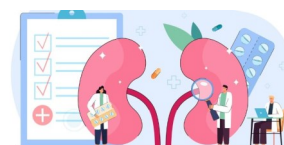
Healthy People es un proyecto iniciado en 1980 por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. basado en un informe histórico escrito en 1979 por el Cirujano General, Dr. Julius Richmond. El informe puso en marcha un proyecto nacional centrado en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.

Cada 10 años se publica una nueva versión de Healthy People, que se basa en los objetivos de la década anterior. A continuación se describen las iniciativas de Healthy People hasta la fecha.

Healthy People 1990 se centró en reducir las muertes en todo el país y aumentar la independencia

Healthy People 2000 se centró en 3 grandes objetivos que incluían,

- ☑ Aumentar la esperanza de vida mediante una vida sana
- ☑ Reducir las disparidades sanitarias
- ☑ Lograr el acceso de todos a los servicios preventivos



Healthy People 2010 se centró en mejorar la calidad de vida y eliminar las disparidades sanitarias en lugar de reducirlas

Healthy People 2020 se centró en 4 objetivos generales que incluían,

- ☑ Lograr una vida más larga y de mayor calidad, libre de enfermedades, discapacidades, lesiones y muertes prematuras evitables.
- ☑ Eliminar disparidades y mejorar la salud de todos los grupos
- ☑ Crear entornos sociales y físicos que fomenten la buena salud para todos
- ☑ Fomentar la calidad de vida, el desarrollo saludable y los comportamientos sanos en todas las etapas de la vida.

Healthy People 2030 se puso en marcha en agosto de 2020 y basándose en los conocimientos adquiridos en las últimas cuatro décadas, con una mayor atención a los determinantes sociales de la salud, la alfabetización sanitaria y el bienestar.

- ☑ Los determinantes sociales de la salud (DSS) son las condiciones en las que una persona ha nacido, vive, asiste a la escuela, trabaja, rinde culto y envejece. Los determinantes sociales de la salud permiten describir y medir cómo estas condiciones pueden afectar a la salud, especialmente a lo largo del tiempo.

Healthy People y la ERC:

Healthy People 2000 fue la primera vez que se incluyó la ERC en la lista. La ERC se incluyó en la prioridad de Diabetes y enfermedades crónicas discapacitantes para reducir la incidencia y prevalencia de la ERC y la enfermedad renal terminal (ERT), mejorar la calidad de vida de las personas con ERC y aumentar el acceso a los servicios preventivos y las opciones de tratamiento de la ERC. La ERC ha seguido siendo uno de los objetivos desde 2000:

Healthy People 2010: El objetivo de reducir los nuevos de ERC y sus complicaciones, la discapacidad, la muerte y la coste económico. Se han medido los nuevos casos de ERC y ERT como forma de evaluar el objetivo.

Healthy People 2020: El objetivo de reducir la carga de la ERC y sus complicaciones, mejorar la detección precoz y el tratamiento de la ERC y mejorar la calidad de vida de las personas que viven con ERC. Específicamente, (1) que las personas que viven con ERC reciban atención de un nefrólogo antes de iniciar la terapia de reemplazo renal (diálisis y trasplante de riñón y evitar el choque con la diálisis), y (2) aumentar el número de personas con ERC que reciben un trasplante de riñón dentro de los tres años de haber sido diagnosticados con ESRD.

PROYECTO GENTE SANA Y ERC

Personas Saludables 2030: Esto nos lleva a la . Hay muchos focos de ERC en esta década que incluyen

- ☐ Reducir la incidencia de la ERC en adolescentes y adultos
- ☐ Mayor concienciación sobre la ERC

En la actualidad, sólo el 10% de las personas con ERC saben que la padecen.

- ☐ Reducir el número de nuevos casos de ESKD

El nombre actual es enfermedad renal terminal (ERT) en lugar de IRT para ayudar a la gente a reconocer mejor la enfermedad. enfermedad renal como enfermedad renal

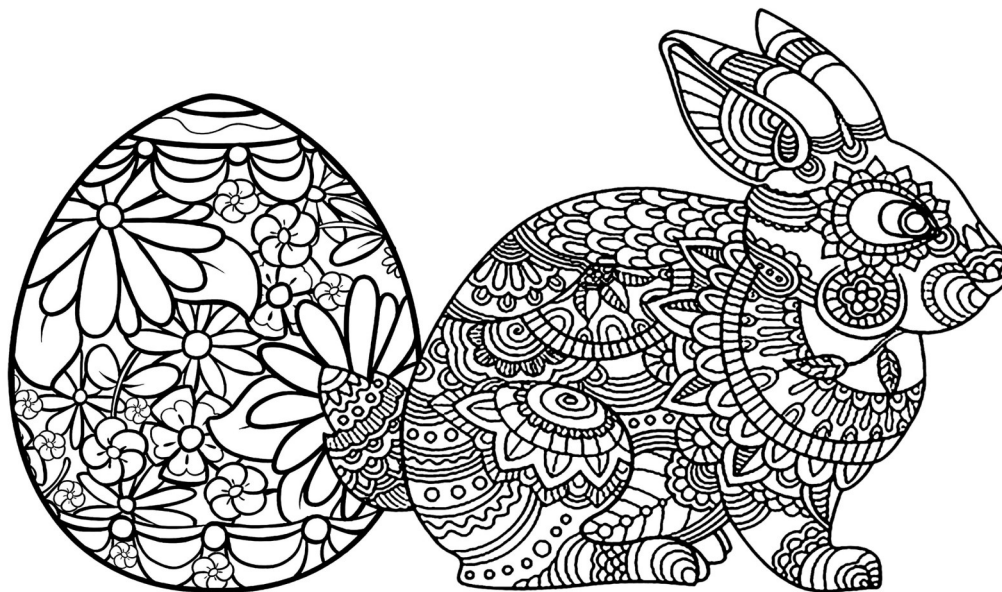
- ☐ Healthy People 2030 también incluye centrarse en las comorbilidades de la ERC, como la hipertensión y la diabetes, junto con otros objetivos sanitarios.

DCL y servicios de atención renal:

Es emocionante saber que la ERC es un objetivo permanente del proyecto Healthy People. Los proyectos de ERC, como el novedoso programa de Gestión del Cuidado del Riñón (KCM) de DCL, están ayudando a aumentar la concienciación proporcionando educación y apoyo a las personas que viven con una enfermedad renal antes de la diálisis. La investigación sigue revelando formas de ayudar a las personas a reconocer los factores de riesgo de la ERC para su detección y tratamiento precoces (Paulus et al., 2024). Un equipo de DCL está estudiando formas de ayudar a las personas del programa KCM a comprender mejor su enfermedad renal y cómo controlarla.

Usted trabaja con un equipo de profesionales de la salud renal (nefrólogos, enfermeras especializadas en riñón, enfermeras, técnicos en atención al paciente (PTC), dietistas y trabajadores sociales), que le prestan servicios de atención renal en función de sus propias necesidades físicas, psicológicas y sociales. Póngase en contacto con los miembros de su equipo de DCL si tiene preguntas sobre su enfermedad renal y/o preocupaciones sobre sus necesidades generales de salud y bienestar.

COLOREA TU ESTRÉS



Adaptaciones en el lugar de trabajo y FMLA para personas con enfermedad renal

Trabajar mientras se padece una enfermedad renal en fase avanzada, se está en diálisis o se ha recibido un trasplante de riñón puede ser duro. Pero existen recursos y protecciones legales para . Esta guía explica cómo obtener adaptaciones en el trabajo o utilizar la Ley de Licencia Familiar y Médica (FMLA).

Adaptaciones en el lugar de trabajo

La Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA) garantiza a las personas con discapacidades las mismas oportunidades que a los demás. que no lo hacen. Evita la discriminación laboral y garantiza que los empleados reciban la ayuda que necesitan.

Las adaptaciones razonables incluyen:

Horario flexible: Cambia tu horario de trabajo para ir a diálisis o a citas con el médico.

Tareas modificadas: Ajustar las tareas del trabajo para reducir el estrés físico.

a distancia: Solicite trabajar desde casa si desplazarse o estar físicamente presente en el lugar de trabajo le supone un reto.

Descansos adicionales: Tómate descansos más largos o frecuentes si te sientes cansado.

Cómo solicitar adaptaciones

La enfermedad renal y sus tratamientos pueden considerarse discapacidades en virtud de la ADA, especialmente si limitan las actividades cotidianas.

Cómo solicitar adaptaciones a RRHH:

Documente sus necesidades: Reúne documentos médicos que expliquen tu enfermedad y cómo afecta a tu trabajo.

Inicie una conversación: Hable con su departamento de RRHH o con su supervisor. Explícale tu enfermedad y las adaptaciones que necesitas.

Presentar una solicitud formal: Presente una solicitud de adaptaciones por escrito. Incluya la documentación médica y las modificaciones sugeridas.

Presente una denuncia: Si fracasan los esfuerzos internos, presente una denuncia ante la Comisión para la Igualdad de Oportunidades en el Empleo (EEOC). La EEOC vela por el cumplimiento de la ADA. Debes presentar una ante la EEOC antes de emprender otras acciones legales.

Qué hacer si le deniegan el alojamiento

Si se le deniega la adaptación razonable, puede:

Entienda el motivo: Pida a su empleador una explicación por escrito. Todas las empresas con quince o más empleados deben hacer adaptaciones razonables.

Evalúe si es razonable: Considere si la adaptación es razonable. Las adaptaciones razonables no causan dificultades excesivas al empleador.

Comunícate con tu empresa: Organiza una reunión con tu empresa o con el departamento de Recursos Humanos. Aclare sus necesidades, proporcione documentos adicionales y sugiera otras adaptaciones. Lleva un registro de todas las comunicaciones.

Sigue los procedimientos internos de reclamación: Si no llega a un acuerdo con la empresa, presente una reclamación interna. Puedes acudir a mediación, donde un tercero neutral ayuda a resolver el conflicto.

Adaptaciones en el lugar de trabajo y FMLA para personas con enfermedad renal

Ley de Licencia Familiar y Médica (FMLA)

La FMLA permite a los empleados elegibles tomar hasta 12 semanas de licencia sin goce de sueldo al año por razones médicas, incluyendo enfermedad renal o recuperación de un trasplante. Su empleo y sus beneficios médicos están protegidos durante esta licencia. El tiempo puede tomarse de forma continua o en bloques cortos.

Para ser elegible para la FMLA, debe cumplir con los siguientes criterios:

Duración del empleo: Haber trabajado para su empleador durante al menos 12 meses.

Horas trabajadas: Haber trabajado al menos 1250 horas en los 12 meses anteriores a su licencia.

Tamaño del empleador: Su empleador debe tener al menos 50 empleados en un radio de 120 kilómetros.

Cómo solicitar la licencia FMLA

Si sabe que necesita una licencia, notifique a su empleador con 30 días de anticipación. Si se trata de una emergencia, notifíquelo lo antes posible.

Cómo solicitar una licencia FMLA:

Complete los formularios requeridos: Solicite, complete y proporcione todos los formularios necesarios que su empleador requiera.

Presentar certificación médica: Presente un formulario de certificación médica. Explique la naturaleza de su condición y la necesidad de la licencia.

Seguimiento: Confirme que su empleador haya procesado su solicitud de FMLA. Asegúrese de comprender cómo su licencia afectará sus beneficios o su situación laboral.

Qué hacer si le deniegan la licencia FMLA

Si le deniegan la licencia FMLA, puede seguir varios pasos.

Verifique su elegibilidad: Compruebe que usted o su empleador cumplan con los criterios de elegibilidad para la licencia FMLA.

Comprenda el motivo de la denegación: Solicite a su empleador una explicación por escrito. La documentación incompleta o incorrecta puede resultar en una denegación.

Aclare y comuníquese: Hable sobre la denegación con su departamento de recursos humanos o gerente. Proporcione cualquier información o documentación adicional que pueda respaldar su caso. Presentar una apelación: Muchos empleadores cuentan con un proceso interno para apelar las decisiones sobre licencias FMLA. Siga los procedimientos de su empresa. Mantenga registros detallados de todas las comunicaciones relacionadas con su solicitud de FMLA.

Contacte al Departamento de Trabajo de EE. UU. (DOL): Si los esfuerzos internos fracasan, presente una queja ante la División de Salarios y Horas del Departamento de Trabajo de EE. UU. Le explicarán sus derechos bajo la FMLA y le ayudarán a comprender los siguientes pasos.

Busque asesoría legal: Si no puede resolver el problema internamente o con el DOL, considere consultar con un abogado laboral especializado en casos de FMLA. Él podrá asesorarle sobre la mejor manera de proceder.

¿Tiene preguntas?

Contacte a NKF Cares, nuestra línea de ayuda para pacientes, para hablar con un profesional capacitado. Llame gratis al 855.NKF.CARES (855.653.2273) o envíe un correo electrónico a nkfcares@kidney.org