

Rotafolio para promotores de salud

Le ayudamos a educar a las personas con diabetes sobre la enfermedad de los riñones

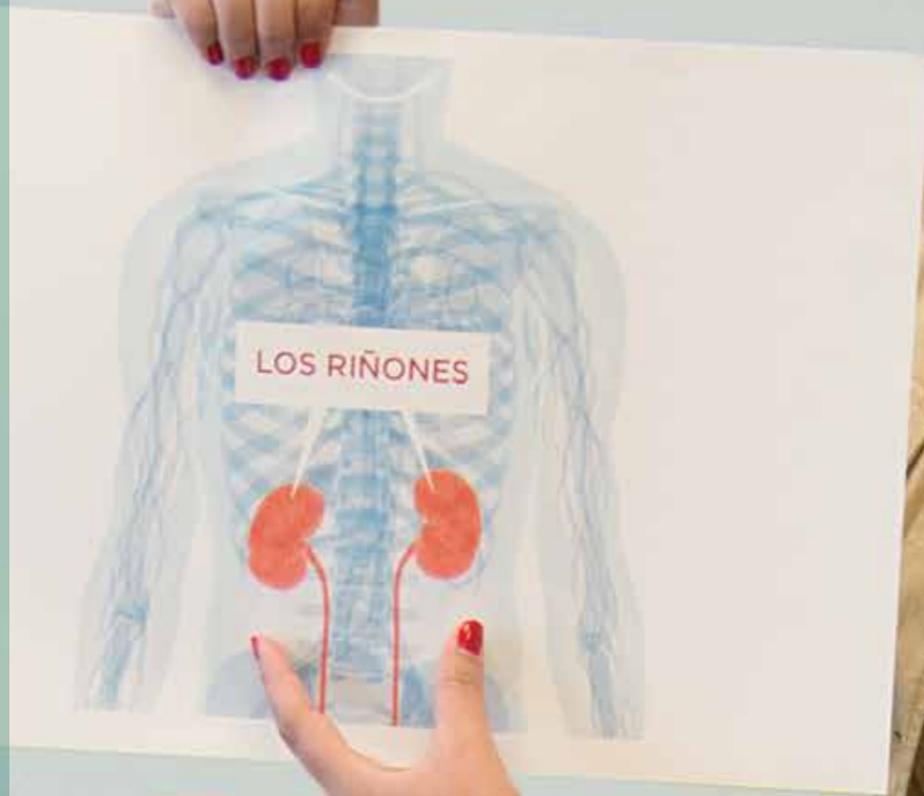
Riñones, Tesoros: Programa de educación para promotores de salud

Flipchart for community health workers

Helping you educate people with diabetes about kidney disease

Riñones, Tesoros Education Program for Community Health Workers





Rotafolio para promotores de salud

Le ayudamos a educar a las personas con diabetes sobre la enfermedad de los riñones

Riñones, Tesoros: Programa de educación para promotores de salud

Flipchart for community health workers

Helping you educate people with diabetes about kidney disease

Riñones, Tesoros Education Program for Community Health Workers



Riñones, Tesoros: Programa de educación para promotores de salud está diseñado para ayudar a los promotores a educar a los hispanos que padecen de diabetes sobre la enfermedad de los riñones y la falla de los riñones. Este programa se creó para utilizarse como parte de un currículo de diabetes, aunque también se puede usar solo. El objetivo del programa es educar a los hispanos que corren el riesgo de tener la enfermedad de los riñones sobre la necesidad de hacerse las pruebas para detectar la enfermedad y los pasos que pueden seguir para proteger sus riñones.

El programa está compuesto por este rotafolio, el manual de capacitación y los materiales para distribuir entre los participantes. Lea y repase todos los materiales para familiarizarse con el contenido antes de trabajar con los individuos o grupos. El manual está diseñado para facilitarle los puntos de discusión y darle más información que puede usar en páginas específicas del rotafolio.

Sobre este rotafolio

Cada página del rotafolio tiene dos lados. La persona o el grupo al que está ofreciendo la presentación verán el lado que tiene las imágenes. El lado que queda al frente de usted incluye los puntos de discusión que le servirán de guía durante la charla.

En la parte de abajo de cada página del rotafolio verá el número de la página del manual de capacitación donde puede encontrar más información sobre el tema.

La información contenida en este rotafolio sólo es para fines educativos y no se debe usar para diagnósticos ni dar consejos médicos. Motive a los participantes de la charla a hablar con su profesional de la salud antes de tomar cualquier acción o hacer algún cambio en su estilo de vida.

Para más información

Si tiene alguna pregunta sobre el rotafolio o el programa, vaya a la página 6 del manual de capacitación. Si tiene preguntas adicionales, por favor envíenos un correo electrónico a nkdep@info.niddk.nih.gov.

Actividad

Si quiere evaluar su clase, recuerde pedir a los participantes que completen la prueba de evaluación previa antes de empezar la sesión (Apéndice K del manual de capacitación).

Riñones, Tesoros Education Program for Community Health Workers is designed to help community health workers (CHWs) educate Hispanics living with diabetes about kidney disease and kidney failure. The program is intended to be used as part of a diabetes education curriculum, but can be used alone. The objective of the program is to educate Hispanics at risk for kidney disease about the need for testing and steps they can take to protect their kidneys.

The program consists of this flipchart, a training manual, and handouts for participants. Please review all the materials to become familiar with the content before working with individuals or groups. The manual is designed to provide you with talking points and more information that can be used with the flipchart.

About this flipchart

Each page of this flipchart has two sides. The side with the images faces the person or group to whom you are presenting. The side that faces you features the talking points that will guide your presentation.

At the bottom of each page of the flipchart you will see the page number of the training manual where you can find more information about that topic.

The information contained in this flipchart is intended for educational purposes only and should not be used to diagnose or provide medical advice. Please encourage your participants to talk with their health care provider before taking any actions or making any lifestyle changes.

For more information

If you have any questions about the flipchart or the program, refer to page 72 of the training manual. If you have additional questions, please email NKDEP at nkdep@info.niddk.nih.gov.

Activity

If you want to evaluate your class, remember to ask the participants to complete the pre-test before you begin the session (Appendix K in the training manual).

¿Qué es la diabetes?

What is diabetes?



TEMA 1: LA DIABETES Y CÓMO AFECTA A LOS RIÑONES

¿Qué es la diabetes?

- La diabetes es una enfermedad en la que el nivel de glucosa en la sangre (azúcar en la sangre) es demasiado alto.
- Hay dos tipos de diabetes:
 - **Diabetes tipo 1:** Cuando una persona tiene diabetes tipo 1, el cuerpo no puede producir suficiente insulina. La insulina ayuda al cuerpo a usar la glucosa de los alimentos para energía. Las personas que tienen diabetes tipo 1 necesitan tratarse con insulina todos los días.
 - **Diabetes tipo 2:** Cuando una persona tiene diabetes tipo 2, el cuerpo no produce suficiente insulina o no usa bien la insulina que produce. El tipo 2 es la forma más común de diabetes.
- La diabetes puede causar problemas graves de salud, como:
 - enfermedades del corazón o un derrame cerebral;
 - daño en los ojos que puede terminar en ceguera;
 - daño a los nervios que puede hacer que las manos y los pies se sientan adormecidos o con hormigueo; a veces hasta se puede perder un pie o una pierna;
 - enfermedad de las encías y pérdida de los dientes; y
 - daño a los riñones, incluso la enfermedad de los riñones.
- ¿Qué pueden hacer las personas para controlar la diabetes?
 - hablar con su profesional de la salud sobre cómo pueden controlar los niveles de glucosa en la sangre, la presión arterial y el colesterol;
 - escoger alimentos saludables que sean bajos en calorías, grasas saturadas, azúcar y sal;
 - hacer actividad física y mantener un peso saludable; y
 - seguir las instrucciones de su profesional de la salud y tomar los medicamentos.

Para más información sobre la diabetes, vaya a la página 9 del manual de capacitación.



Actividad

Comience la presentación haciendo estas preguntas para que los participantes hablen sobre el tema:

1. ¿Cuántas personas en este grupo tienen diabetes?
2. ¿Qué hace para controlar su diabetes?

TOPIC 1: DIABETES AND HOW IT AFFECTS THE KIDNEYS

What is diabetes?

- Diabetes means that the blood glucose (blood sugar) is too high.
- There are two main types of diabetes:
 - **Type 1:** When someone has type 1 diabetes, the body does not make enough insulin. Insulin helps the body use glucose from food for energy. People with type 1 diabetes need to take insulin every day.
 - **Type 2:** When someone has type 2 diabetes, the body does not make or use insulin well. This is the most common form of diabetes.
- Diabetes can cause serious health problems, such as
 - heart disease and stroke.
 - eye damage, and may lead to blindness.
 - nerve damage that can cause hands and feet to feel numb; some people may even lose a foot or a leg.
 - gum disease and loss of teeth.
 - kidney damage and disease.
- What can you do to manage your diabetes?
 - Talk to your health care team about how to manage your blood glucose, blood pressure, and cholesterol.
 - Choose healthy foods that are lower in calories, saturated fat, sugar, and salt.
 - Be more physically active and stay at a healthy weight.
 - Follow the instructions of your health care team and take your medication.

For more information on diabetes, go to page 75 of the training manual.

Activity

Start the presentation by asking these questions to get participants talking about the topic:

1. Who in this group has diabetes?
2. What do you do to manage your diabetes?

La diabetes y la enfermedad de los riñones

Diabetes and kidney disease

Ceguera

Blindness

Derrame cerebral

Stroke

Enfermedades del corazón

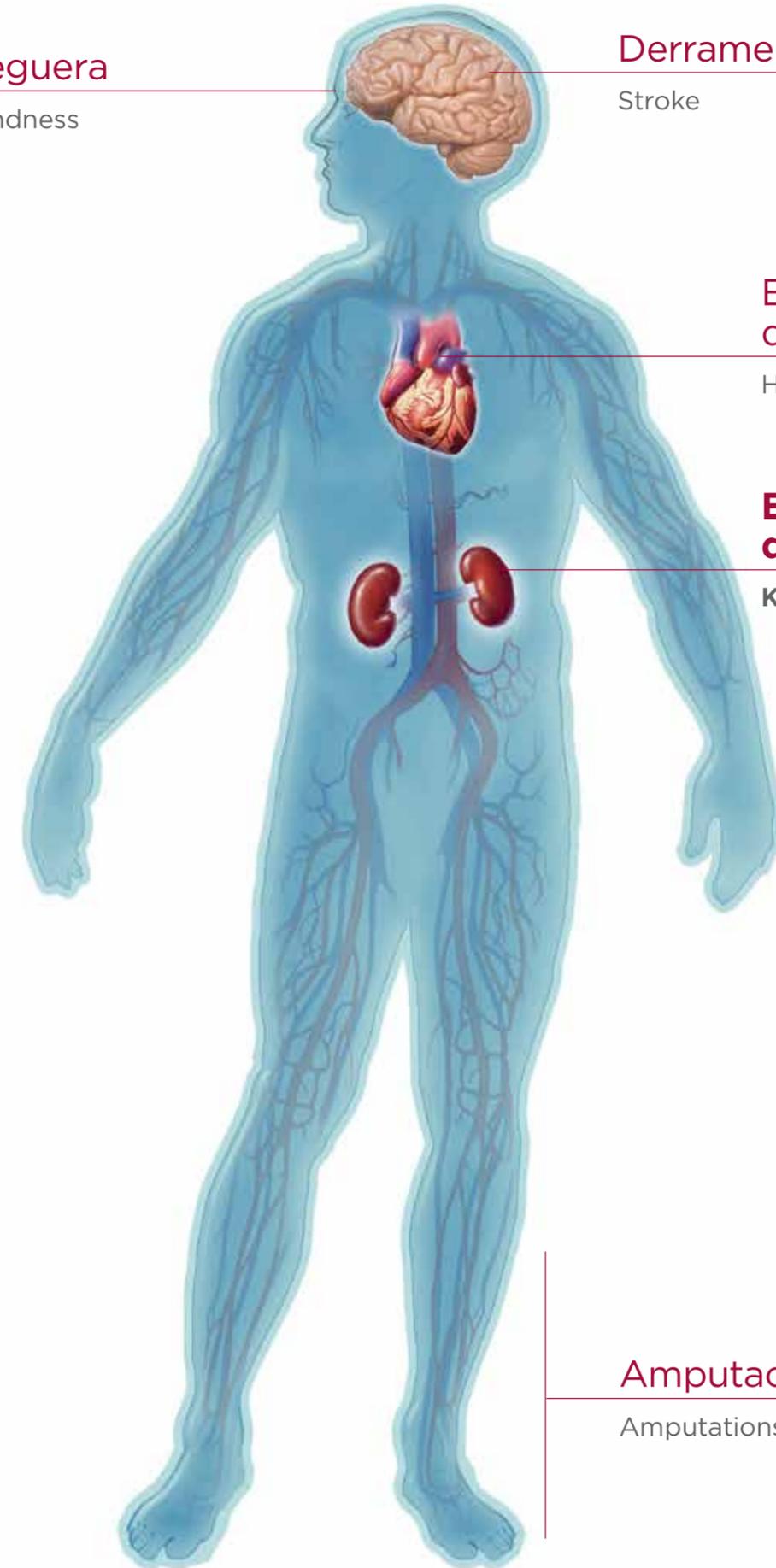
Heart disease

Enfermedad de los riñones

Kidney disease

Amputaciones

Amputations



La diabetes y la enfermedad de los riñones

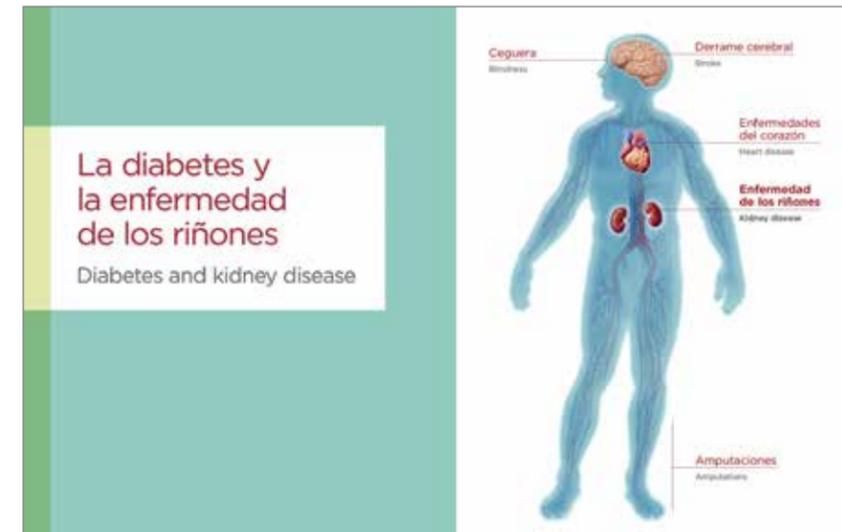
- La diabetes hace daño al cuerpo de varias formas: puede dañar los ojos, el corazón y los pies. Pero también puede dañar los riñones.
- La diabetes hace que aumenten los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre, lo que daña los pequeños vasos sanguíneos, incluyendo los que se encuentran en los diminutos filtros en los riñones. Con el tiempo, este daño puede provocar la enfermedad de los riñones y resultar en una falla de los riñones (también conocida como insuficiencia renal).
- La diabetes es la causa principal de la enfermedad de los riñones.
- Las personas que padecen de la diabetes corren el riesgo de padecer de la enfermedad de los riñones. Por lo tanto, es sumamente importante que las personas sepan cómo funcionan sus riñones, qué es la enfermedad de los riñones y qué pueden hacer para prevenir y/o tratar esta enfermedad.

Para más información sobre la diabetes y la enfermedad de los riñones, vaya a la página 10 del manual de capacitación.

Diabetes and kidney disease

- Diabetes is harmful to the body in several ways; it can damage your eyes, heart, and feet. But it can also damage your kidneys.
- Diabetes causes high blood glucose (sugar) levels, which damage small blood vessels, including those in the tiny filters in the kidneys. Over time, this damage can lead to kidney disease, and later, to kidney failure.
- Diabetes is the leading cause of kidney disease.
- People with diabetes are at risk for kidney disease. It is important that people with diabetes understand how kidneys work, what kidney disease is, and what they can do to prevent or treat kidney disease.

For more information on diabetes and kidney disease, go to page 76 of the training manual.

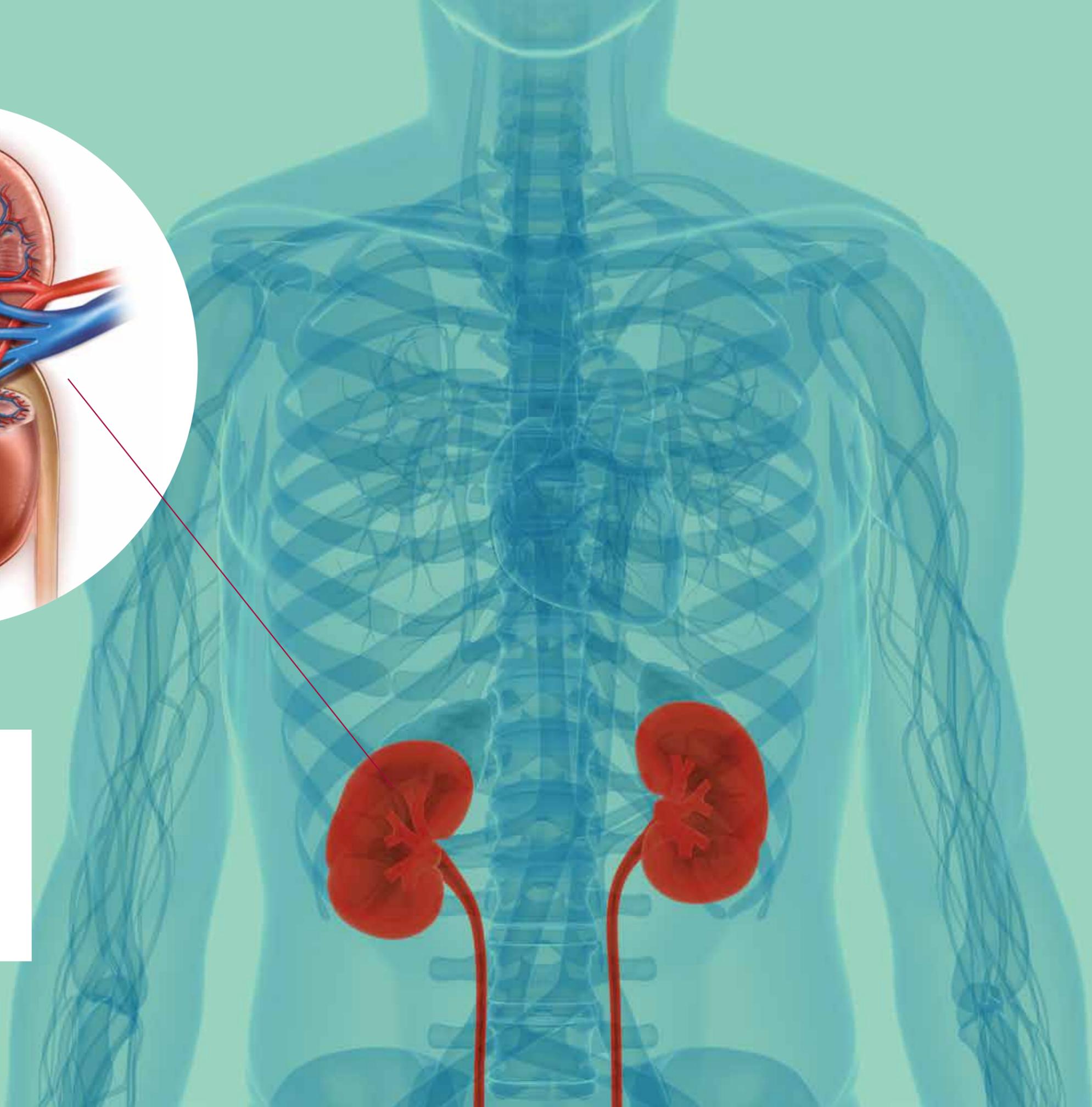
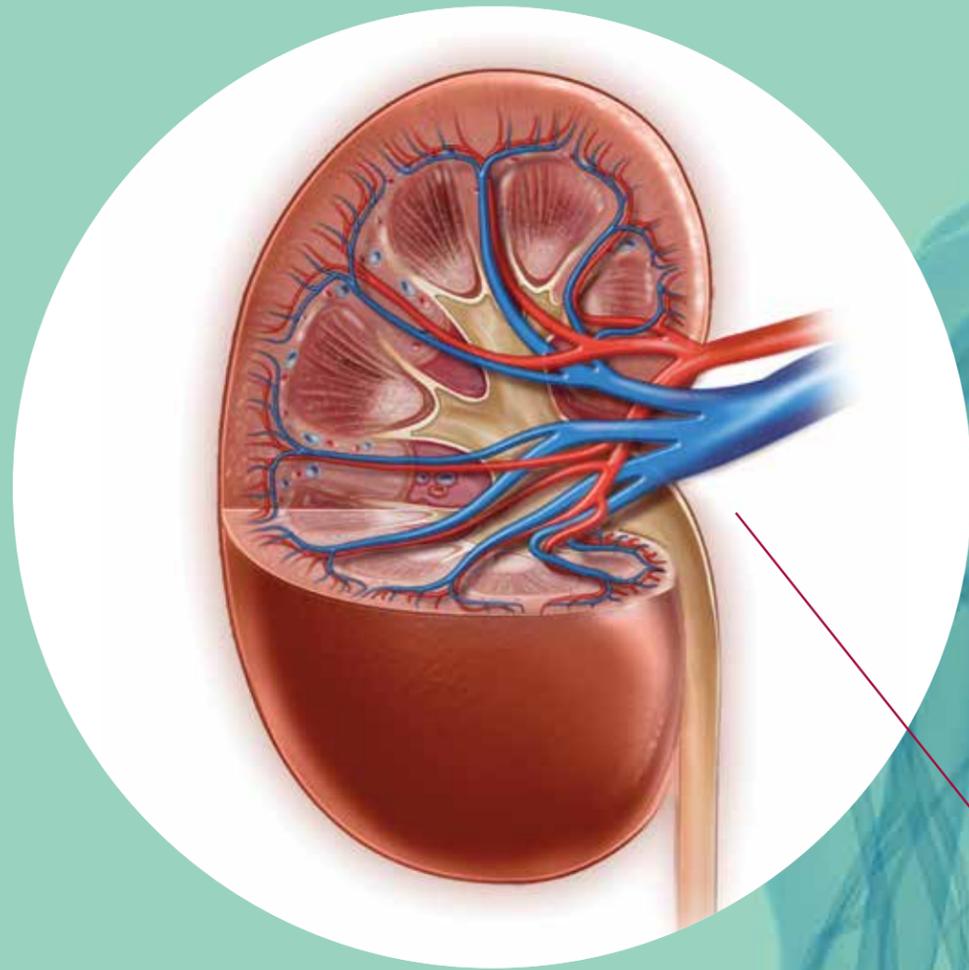


Actividad

Pregunte a los participantes lo siguiente:
¿Quién me puede decir de qué maneras la diabetes afecta al cuerpo?

Activity

Ask the participants the following:
Who can tell me how diabetes affects the body?



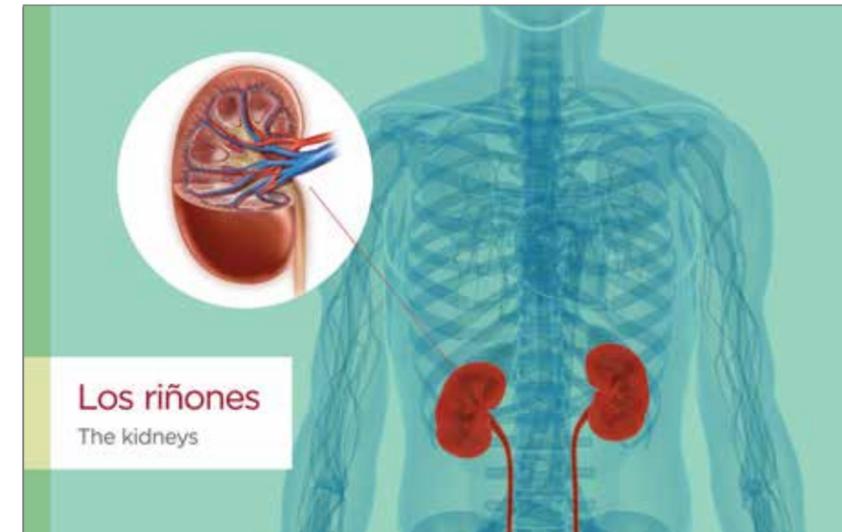
Los riñones

The kidneys

Los riñones

- Las personas tienen dos riñones que están ubicados en la mitad de la espalda, a ambos lados de la columna vertebral o espina dorsal.
- Los riñones tienen la forma de un frijol (habichuela) y el tamaño aproximado de un puño.
- Cada riñón está compuesto de más de 1 millón de unidades de filtración que eliminan los desechos y el exceso de líquido de la sangre para crear la orina.
- Los riñones producen hormonas que el cuerpo necesita para mantenerse saludable.
- Los riñones ayudan a controlar la presión arterial. Las personas con la enfermedad de los riñones a menudo desarrollan presión arterial alta.

Para más información sobre los riñones y cómo funcionan, vaya a la página 11 del manual de capacitación.



Actividad

Sostenga su puño hacia arriba. Ponga sus dos puños en la espalda en el área donde están los riñones y dé la vuelta para mostrarle a los participantes.

The kidneys

- People have two kidneys located near the middle of the back, on the right and left sides of the spine.
- The kidneys are bean-shaped and each is about the size of a fist.
- Each kidney is made up of more than 1 million filtering units that remove waste products and extra water from the blood to make urine.
- The kidneys produce hormones that the body needs to be healthy.
- The kidneys help control blood pressure. People with kidney disease often develop high blood pressure.

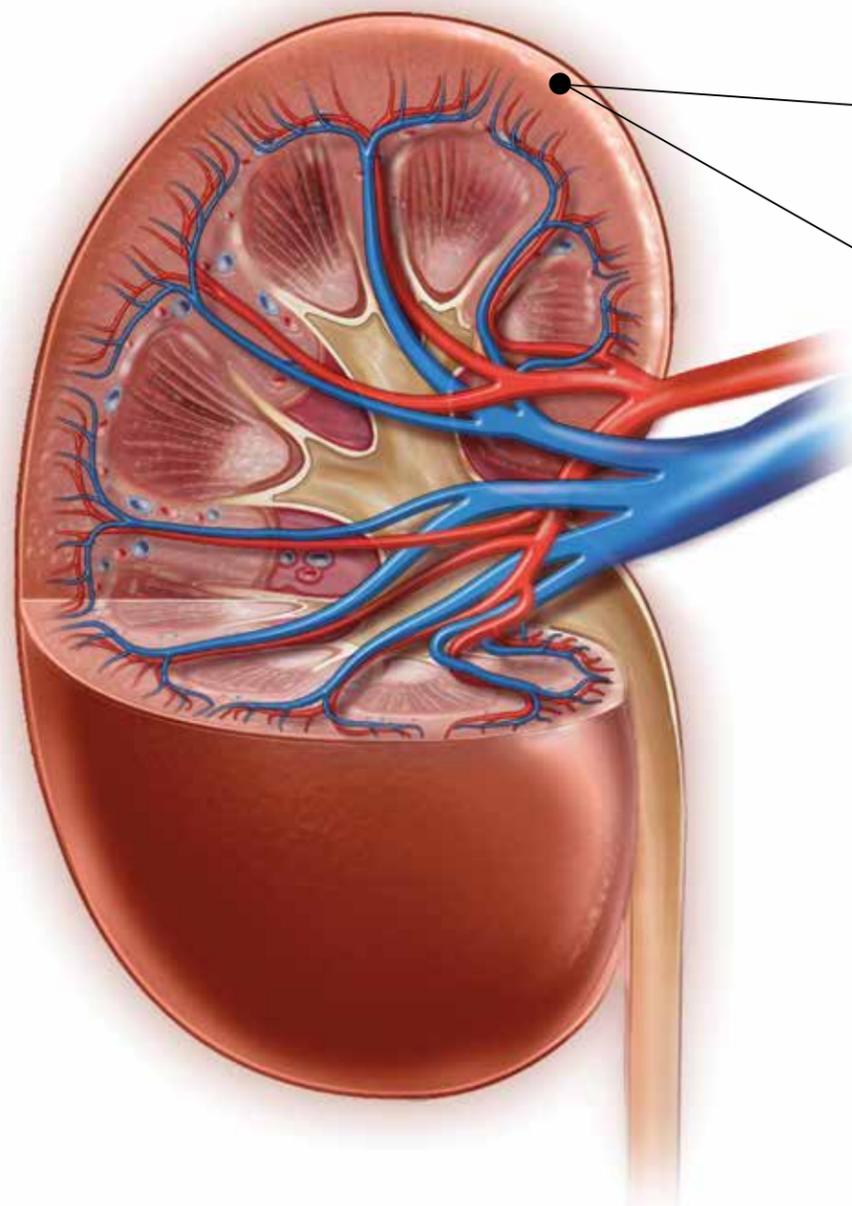
For more information on the kidneys and how they work, go to page 76 of the training manual.

Activity

Hold up your fist. Put your two fists on your back where the kidneys are located and turn around for the class to see.

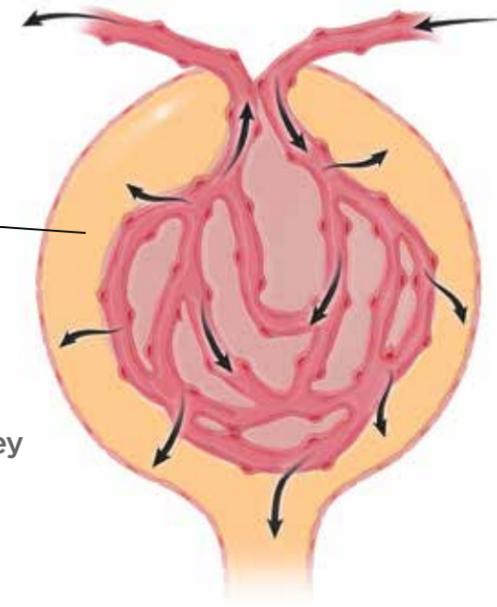
¿Qué es la enfermedad de los riñones?

What is kidney disease?



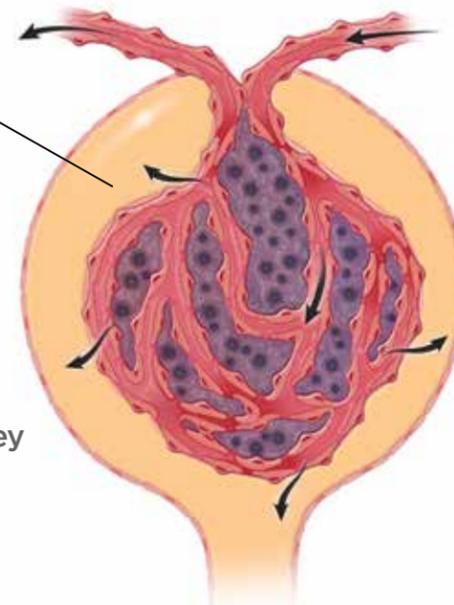
**Un filtro saludable
dentro del riñón**

A healthy filter inside the kidney



**Un filtro dañado
dentro del riñón**

A damaged filter inside the kidney



¿Qué es la enfermedad de los riñones?

- Los niveles altos de glucosa (azúcar) en la sangre dañan los riñones, por lo que no pueden filtrar la sangre como deberían. Este daño puede provocar que se acumulen desechos en el cuerpo, provocando otros problemas de salud.
- En la mayoría de las personas, el daño en los riñones se va produciendo lentamente con los años. Es posible que las personas con la enfermedad de los riñones no presenten síntomas hasta que la enfermedad esté muy avanzada. Por eso es tan importante hacerse las dos pruebas de detección y tratarse cuanto antes.
- A diferencia de otros problemas en los riñones —como infecciones y piedras en los riñones— la enfermedad de los riñones causada por la diabetes no causa dolor de espalda. La única manera de saber si una persona tiene esta enfermedad “silenciosa” es al hacerse las pruebas de sangre y de orina para detectar la enfermedad.
- La enfermedad de los riñones se puede tratar, pero no se puede curar. El objetivo del tratamiento es retrasar la enfermedad de los riñones.

Explique a los participantes que la imagen que están viendo compara cómo la sangre fluye por los filtros de un riñón saludable y un riñón dañado. El filtro saludable puede eliminar los desechos y el exceso de líquido en la sangre para crear la orina. El filtro dañado muestra cómo la sangre no puede pasar por el filtro como debería porque los vasos sanguíneos están dañados. Este filtro es menos capaz de eliminar los desechos y el exceso de líquido de la sangre.

Para más información sobre la enfermedad de los riñones, vaya a la página 11 del manual de capacitación.

What is kidney disease?

- High blood glucose (sugar) damages the kidneys, so they can't filter blood like they should. This damage can cause waste products to build up in the body and can also cause other health problems.
- For most people, kidney damage happens slowly over many years. It is possible for people with kidney disease to not feel any symptoms until the disease is very advanced, which makes testing for early detection and treatment very important.
- Unlike other kidney problems—such as kidney infections and kidney stones—kidney disease caused by diabetes does not cause any pain in the back. The only way to know if someone has this “silent disease” is to get the kidneys checked with blood and urine tests.
- Kidney disease can be treated, but not cured. The goal of treatment is to slow down kidney disease.

Explain to participants that the image they are seeing compares how blood flows through the filters of a healthy kidney and a damaged kidney. The healthy filter can remove waste products and water from the blood to make urine. The damaged filter shows how the blood cannot flow through the filter like it should because the blood vessels are damaged. It is less able to remove waste products and water from the blood.

For more information on kidney disease, go to page 77 of the training manual.



Mito o realidad

Lea la oración y pregunte a los participantes qué opinan.



Usted sentirá dolor en su espalda si tiene la enfermedad de los riñones. — Mito

Realidad — La enfermedad de los riñones se conoce como una enfermedad “silenciosa”. Aunque el dolor de espalda puede ser causado por piedras o infecciones en los riñones, la mayoría de las personas con la enfermedad de los riñones causada por la diabetes no presentan síntomas hasta que la enfermedad está muy avanzada. La única manera de saber cómo están funcionando sus riñones es al hacerse las dos pruebas.

Fact or fiction

Read the statement and ask the participants to respond.

You will feel back pain if you have kidney disease. — Fiction

Fact — Kidney disease is a “silent disease.” While back pain can be caused by kidney stones or infections, most people with kidney disease caused by diabetes do not have symptoms until the disease is very advanced. Testing is the only way to know how your kidneys are doing.



Repasemos: La diabetes y cómo afecta a los riñones

Let's review: How diabetes affects the kidneys

Actividad

Para repasar el Tema 1, haga las siguientes preguntas a los participantes (no lea las respuestas):

1. ¿Por qué las personas con diabetes están en riesgo de padecer de la enfermedad de los riñones?

La diabetes es la causa principal de la enfermedad de los riñones. Las personas que padecen de tanto la diabetes tipo 1 como la diabetes tipo 2 están en riesgo de padecer de la enfermedad de los riñones.

2. ¿Cómo puede la diabetes dañar los riñones?

Los niveles altos de glucosa (azúcar) en la sangre, debido a la diabetes, dañan los filtros de los riñones.

3. ¿Cómo funcionan los riñones? ¿Cómo nos mantienen saludables?

Los riñones filtran la sangre y eliminan los desechos y el exceso de líquido que salen del cuerpo en forma de orina. Además, los riñones controlan la presión arterial y producen hormonas que el cuerpo necesita para mantenerse saludable.

4. ¿Qué es la enfermedad de los riñones?

Cuando los riñones se dañan no filtran tan bien como los riñones saludables.

5. ¿La enfermedad de los riñones se puede curar?

No hay una cura. Aunque la enfermedad de los riñones por lo general no se mejora, se puede retrasar el avance de la enfermedad con tratamiento.

6. ¿Sentiré dolor en la espalda si tengo la enfermedad de los riñones?

La enfermedad de los riñones es una enfermedad “silenciosa”. Aunque el dolor de espalda puede ser causado por piedras o infecciones en los riñones, la mayoría de las personas con la enfermedad de los riñones causada por la diabetes no presentan síntomas hasta que la enfermedad está muy avanzada. La única manera de saber cómo están funcionando sus riñones es al hacerse las pruebas.



Activity

To review Topic 1, ask the participants these questions (do not read the answers):

1. Why are people with diabetes at risk for kidney disease?

Diabetes is the leading cause of kidney disease. People with type 1 and type 2 diabetes are both at risk for kidney disease.

2. How does diabetes damage the kidneys?

High blood glucose (sugar) levels, caused by diabetes, damage the filters in the kidneys.

3. What do the kidneys do? How do they keep us healthy?

The kidneys filter the blood and remove waste products and extra water, which leave the body as urine. They also control blood pressure and produce hormones that the body needs to be healthy.

4. What is kidney disease?

When the kidneys become damaged, they do not filter as well as normal kidneys.

5. Can kidney disease be cured?

There is no cure. While kidney disease usually does not get better, treatment may help slow down the progression of the disease.

6. Will I feel back pain if I have kidney disease?

Kidney disease is a “silent disease.” While back pain can be caused by kidney stones or infections, most people with kidney disease caused by diabetes do not have symptoms until the disease is very advanced. Testing is the only way to know how your kidneys are doing.

Factores de riesgo de la enfermedad de los riñones

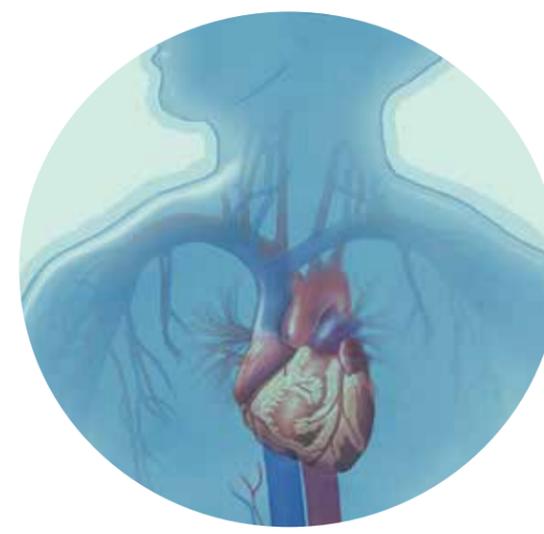
Kidney disease risk factors



Diabetes
Diabetes



Presión arterial alta
High blood pressure



Enfermedades
del corazón
Heart disease



Antecedentes
familiares
Family history

TEMA 2: MANTENER LOS RIÑONES SALUDABLES

Otros factores de riesgo de la enfermedad de los riñones

Además de la **diabetes**, hay otros factores de riesgo asociados con la enfermedad de los riñones:

■ Presión arterial alta

- La presión arterial alta es la segunda causa principal de la enfermedad de los riñones.
- Con el paso de los años, la presión arterial alta daña los riñones sin presentar signos (un cambio en el cuerpo) ni síntomas (un cambio en cómo una persona se siente).

■ Enfermedades del corazón

- Las personas con enfermedades del corazón corren mayor riesgo de padecer de la enfermedad de los riñones y las personas con la enfermedad de los riñones corren mayor riesgo de padecer de una enfermedad del corazón.

■ Antecedentes familiares

- Normalmente la enfermedad de los riñones es hereditaria. Si su madre, su padre o alguno de sus hermanos tiene o ha tenido la falla de los riñones, usted podría estar en riesgo.

Las personas que padecen de la diabetes, la presión arterial alta, las enfermedades del corazón o tienen antecedentes familiares de la falla de los riñones corren el riesgo de padecer de la enfermedad de los riñones.

Para más información sobre los factores de riesgo de la enfermedad de los riñones, vaya a la página 14 del manual de capacitación.



Actividad

Pregunte a los participantes si saben qué más puede poner a una persona en riesgo de padecer de la enfermedad de los riñones, aparte de la diabetes.

TOPIC 2: KEEPING YOUR KIDNEYS HEALTHY

Other risk factors for kidney disease

In addition to **diabetes**, there are other risk factors for kidney disease:

■ High blood pressure

- High blood pressure is the second leading cause of kidney disease.
- Over time, high blood pressure can damage the kidneys without any signs (a change in the body) or symptoms (a change in how a person feels).

■ Heart disease

- People with heart disease are at higher risk for kidney disease, and people with kidney disease are at higher risk for heart disease.

■ Family history

- Kidney disease often runs in families. If your mother, father, sister, or brother has or had kidney failure, you may be at risk.

People who have diabetes, high blood pressure, heart disease, or a family history of kidney failure are at risk for kidney disease.

For more information on the risk factors for kidney disease, go to page 79 of the training manual.

Activity

Ask participants if they know what else can put a person at risk for kidney disease, besides diabetes.

Pruebas para detectar la enfermedad de los riñones

Tests that detect kidney disease



Pruebas para detectar la enfermedad de los riñones

Al principio, la enfermedad de los riñones no suele presentar signos ni síntomas. De hecho, la mayoría de las personas no se sienten diferentes hasta que la enfermedad está muy avanzada. La única manera de saber cómo están funcionando los riñones es al hacerse las dos pruebas para detectar la enfermedad: la prueba de sangre y la prueba de orina.

■ Prueba de sangre

- La prueba de sangre mide los desechos en la sangre, lo que se usa para estimar el índice de filtración glomerular (GFR, por sus siglas en inglés). El GFR muestra cuán bien los riñones están filtrando la sangre.

■ Prueba de orina

- La prueba de orina mide la cantidad de albúmina en la orina, un signo del daño a los riñones. La albúmina es una proteína que se encuentra en la sangre y puede pasar a la orina cuando el filtro de los riñones está dañado. Cuanto menos albúmina haya en la orina, mejor.

Cuanto antes las personas sepan que tienen la enfermedad de los riñones, antes podrán recibir tratamiento para prevenir o retrasar el avance a la falla de los riñones.

Para más información sobre las pruebas para detectar la enfermedad de los riñones, vaya a la página 14 del manual de capacitación.

Tests that detect kidney disease

Early kidney disease usually does not have any signs or symptoms. In fact, most people don't feel any differently until their kidney disease is very advanced. The only way to know how the kidneys are doing is by getting the two tests that detect kidney disease: a urine test and a blood test.

■ Blood test

- The blood test measures a waste product in the blood, which is used to estimate the glomerular filtration rate (GFR). The GFR tells how well the kidneys are filtering blood.

■ Urine test

- The urine test checks for albumin in the urine, a sign of kidney damage. Albumin is a protein found in blood that can pass into the urine when the kidney filter is damaged. The less albumin in the urine, the better.

The sooner people know they have kidney disease, the sooner they can start treatment to prevent or delay kidney failure.

For more information on the tests that detect kidney disease, go to page 79 of the training manual.



Mito o realidad

Lea la oración y pregunte a los participantes qué opinan.

Hay una cura para la enfermedad de los riñones. — Mito

Realidad — No existe una cura para la enfermedad de los riñones. Pero existen tratamientos que le pueden ayudar a retrasar o prevenir la falla de los riñones.



Fact or fiction

Read the statement and ask the participants to respond.

There is a cure for kidney disease. — Fiction

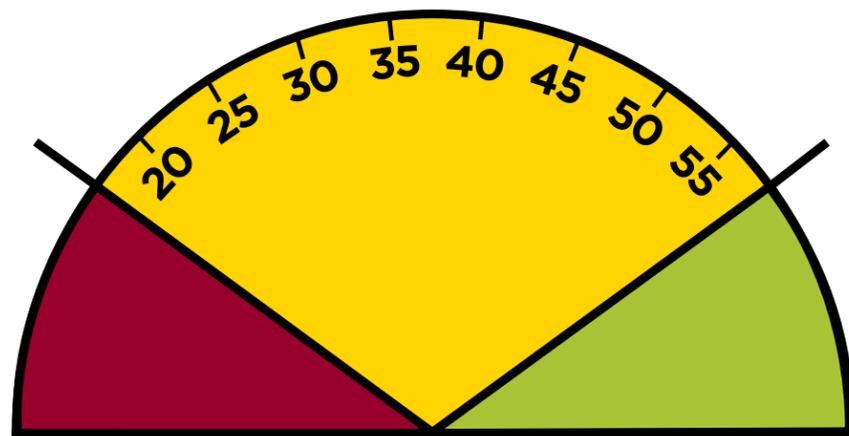
Fact — There is no cure for kidney disease. However, treatments exist that can help delay or prevent kidney failure.

Cómo entender los resultados de las pruebas

Understanding the test results

Enfermedad de los riñones Kidney Disease

Falla de los riñones
(menos de 15)
Kidney Failure
(Less than 15)

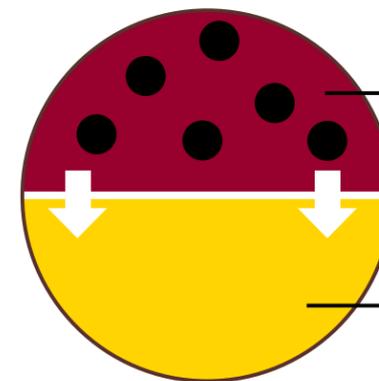


Normal
(más de 60)
Normal
(More than 60)

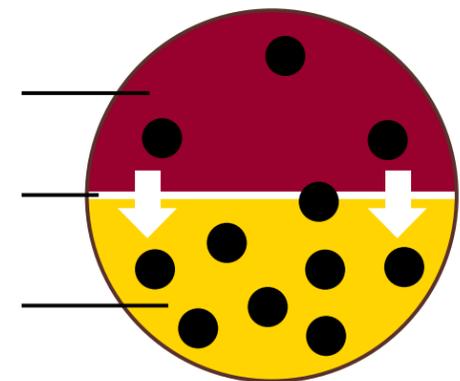
GFR

La prueba de sangre
Blood test

En un riñón *saludable*
Inside a *healthy* kidney



En un riñón *dañado*
Inside a *damaged* kidney



sangre
blood

filtro
filter

orina
urine

● albúmina
albumin

La prueba de orina
Urine test

La prueba de sangre:

El índice de filtración glomerular (GFR, por sus siglas en inglés) indica si los riñones filtran bien los desechos de la sangre. Las personas que padecen de la diabetes corren el riesgo de padecer de la enfermedad de los riñones, por eso es importante que sepan su GFR. Los resultados de la prueba de sangre de GFR se reportan en los siguientes números:

- Un GFR de 60 o más se encuentra dentro de los valores normales.
- Un GFR menor de 60 puede indicar la enfermedad de los riñones.
- Un GFR de 15 o menos puede indicar falla de los riñones.

El objetivo de los tratamientos es evitar que el GFR baje más.

La prueba de orina:

La gráfica de la prueba de orina muestra cómo un riñón saludable no deja que la albúmina pase a la orina, mientras un riñón dañado deja pasar albúmina a la orina.

Los resultados de albúmina en la orina también se reportan en números:

- Una concentración de albúmina en la orina menor de 30 es normal.
- Una concentración de albúmina en la orina de 30 o mayor es anormal y puede indicar la enfermedad de los riñones.

Comente los resultados con su proveedor de atención primaria, no es necesario ir a un especialista para hacerse estas pruebas o hablar sobre la enfermedad de los riñones. De hecho, al principio, la enfermedad de los riñones puede ser tratada por el proveedor de atención primaria.

Para más información sobre cómo entender los resultados de las pruebas vaya a la página 15 del manual de capacitación.

Blood test:

The GFR tells how well your kidneys are filtering blood. People with diabetes are at risk for kidney disease, so it's important for them to know their GFR. GFR test results are reported in the following ways:

- A GFR of 60 or higher is in the normal range.
- A GFR below 60 may mean you have kidney disease.
- A GFR of 15 or lower may mean kidney failure.

The goal of treatment is to keep GFR from getting lower.

Urine test:

The graphic for the urine test shows how a healthy kidney does not allow albumin to pass into urine, while a damaged kidney allows albumin to pass into urine.

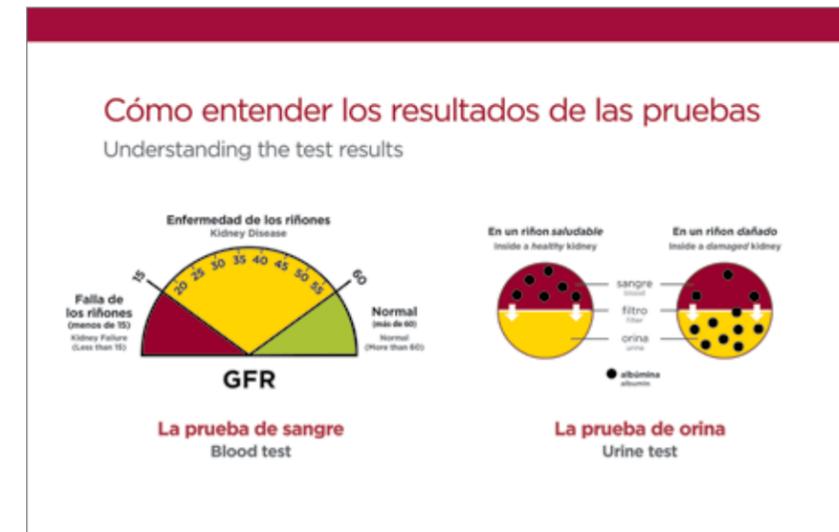
Urine albumin test results are reported like this:

- A urine albumin result below 30 is normal.
- A urine albumin result of 30 or above is abnormal and may mean kidney disease.

At your next appointment, talk to your primary care provider about getting tested for kidney disease. You do not need to go to a specialist to be tested or talk about kidney disease.

As a matter of fact, most early kidney disease can be treated by the primary care provider.

For more information on understanding kidney test results, go to page 79 of the training manual.



Mito o realidad

Lea la oración y pregunte a los participantes qué opinan.



La prueba de orina es suficiente para detectar la enfermedad de los riñones. — Mito

Realidad — Para saber si tiene la enfermedad de los riñones, usted debe hacerse las dos pruebas: la prueba de sangre (que muestra cuán bien sus riñones están filtrando la sangre) y la prueba de orina (que mide el daño hecho a los riñones).

Fact or fiction

Read the statement and ask the participants to respond.

A urine test is the only test you need to detect kidney disease. — Fiction

Fact — To find out if you have kidney disease, you need to get two tests: a blood test (that tells you how well your kidneys are filtering) and a urine test (that tells you if your kidneys are damaged).



Pasos para mantener sus riñones saludables

Tips to keep your kidneys healthy



Pasos para mantener sus riñones saludables

Las personas que padecen de la diabetes o alguno de los factores de riesgo de la enfermedad de los riñones deben seguir los siguientes pasos para mantener los riñones saludables:

- Hacerse las pruebas de sangre y orina para saber si padecen de la enfermedad de los riñones.
- Mantener la presión arterial y los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre al nivel establecido por el profesional de la salud.
- Reducir la cantidad de sodio (componente de la sal). Intentar consumir menos de 2.300 miligramos de sodio por día, esto es menos de una cucharadita de sal.
 - Es probable que mucho del sodio que se consume venga de las comidas preparadas

que se compran en el supermercado o que se comen en un restaurante.

- Intentar comprar y comer más alimentos frescos y preparar más comidas en la casa.
- Otros pasos importantes que se deben seguir:
 - Bajar de peso
 - Tomar medicamentos
 - Realizar más actividad física
 - Dejar de fumar

Para más información sobre los pasos a seguir para mantener sus riñones saludables, vaya a la página 16 del manual de capacitación.

Tips to keep the kidneys healthy

People with diabetes, or any of the other risk factors for kidney disease, need to take the following steps to keep the kidneys healthy:

- Get the blood and urine tested for kidney disease.
- Manage blood pressure and diabetes as directed by the health care provider.
- Cut back on sodium (a part of salt). Aim for less than 2,300 milligrams of sodium, or less than one teaspoon, per day.
 - Much of the sodium people eat probably comes from prepared meals or packaged foods from a restaurant or grocery store.

- Try to buy and eat more fresh foods and prepare more meals at home.
- Other important steps to follow:
 - losing weight
 - taking medicines
 - being more active
 - quitting smoking

For more information on tips to keep your kidneys healthy, go to page 81 of the training manual.



Actividad

Pida a los participantes que compartan los pasos saludables que hacen ahora que también benefician a sus riñones.

Activity

Ask participants to share what healthy steps they do now that also help their kidneys.



Repasemos: Mantener los riñones saludables

Let's review: Keeping your kidneys healthy

Actividad

Para repasar el Tema 2, haga las siguientes preguntas a los participantes (no lea las respuestas):

1. ¿Cuáles son los factores de riesgo de la enfermedad de los riñones?

Los factores de riesgo de la enfermedad de los riñones son la diabetes, la presión arterial alta, las enfermedades cardiovasculares y los antecedentes familiares de la falla de los riñones.

2. ¿Cómo puedo saber si tengo la enfermedad de los riñones?

Para saber si tiene la enfermedad de los riñones, usted debe hacerse las dos pruebas para detectar la enfermedad: la prueba de sangre (que mide el GFR) y la prueba de orina (que mide la cantidad de albúmina en la orina).

3. ¿Qué debo hacer para mantener los riñones saludables?

Debe hacerse las pruebas para detectar la enfermedad de los riñones y controlar la diabetes y la presión arterial alta. Además, debe reducir la cantidad de sal que consume, hacer más ejercicio y tomar los medicamentos según lo indique su profesional de la salud.



Actividades adicionales

1. Reparta la **Lista de preguntas para su profesional de la salud: Si corre riesgo de padecer de la enfermedad de los riñones (Apéndice D del manual de capacitación)**. Lea las preguntas en voz alta y pregunte a los participantes si pueden pensar en otras preguntas para hacerle a su profesional de la salud.
2. Reparta el folleto “Si usted tiene diabetes o la presión arterial alta: Hágase las pruebas para la enfermedad de los riñones” entre los participantes y explique que el folleto resume el Tema 2. Déjeles saber que pueden llevarse el folleto para revisarlo y discutirlo con sus amigos y familiares.

Activity

To review Topic 2, ask the participants these questions (do not read the answers):

1. What are the key risk factors for kidney disease?

The major risk factors for kidney disease are diabetes, high blood pressure, heart disease, and a family history of kidney failure.

2. How can you find out if you have kidney disease?

To find out if you have kidney disease, you should get two tests: a blood test (to measure GFR) and a urine test (to check for albumin in your urine).

3. What should you do to keep your kidneys healthy?

You should get tested for kidney disease and manage your diabetes and high blood pressure. Other recommendations include eating less salt, being more active, and taking medicines as directed by your health care provider.

Additional activity

1. Hand out the **List of questions to ask your health care provider: If you are at risk for kidney disease (Appendix D in the training manual)**. Read the questions out loud and ask the participants if they can think of more questions to ask their health care providers.
2. Hand out the brochure “For People with Diabetes or High Blood Pressure: Get Checked for Kidney Disease” and explain that it summarizes Topic 2. Let them know that they can take the brochure to review and discuss it with their friends and family members.



Cambios en el estilo de vida si tiene la enfermedad de los riñones

Changes in your lifestyle
if you have kidney disease



TEMA 3: VIVIR CON LA ENFERMEDAD DE LOS RIÑONES

Cambios en el estilo de vida si tiene la enfermedad de los riñones

Las personas con la enfermedad de los riñones pueden llevar una vida productiva:

- Pueden seguir trabajando.
- Pueden continuar disfrutando de sus amigos y su familia.
- Pueden mantenerse activos físicamente.

Las personas que padecen de esta enfermedad deben continuar siguiendo estos pasos:

- mantener la presión arterial al nivel establecido por el profesional de la salud. Para la mayoría de las personas, el objetivo es tener menos de 140/90 mmHg;
- controlar los niveles de glucosa en la sangre, si tienen diabetes;

- mantener su colesterol dentro de los niveles recomendados;
- seguir pasos para dejar de fumar, si fuman;
- estar activas físicamente; y
- bajar de peso si tienen sobrepeso.

Manejar las enfermedades crónicas, como la diabetes y la enfermedad de los riñones, no se trata solo de cambios en el estilo de vida. Vivir con la enfermedad de los riñones puede ser estresante y puede provocar que se sienta ansioso, enojado o depresivo. Busque ayuda y apoyo de familiares, amigos o un profesional de salud mental.

Para más información sobre los cambios en el estilo de vida, vaya a la página 18 del manual de capacitación.



Mito o realidad

Lea la oración y pregunte a los participantes qué opinan.



Todas las personas con la enfermedad de los riñones terminarán con la falla de los riñones y necesitarán hacerse diálisis. — Mito

Realidad — La enfermedad de los riñones suele empeorar con el tiempo, pero si se controla adecuadamente, las personas con la enfermedad pueden vivir mucho tiempo y llevar vidas productivas. La mayoría de las personas que padecen de la enfermedad de los riñones no necesitan someterse a diálisis.

Fact or fiction

Read the statement and ask the participants to respond.

Everyone with kidney disease will end up with kidney failure and will need to go on dialysis. — Fiction

Fact — Kidney disease tends to get worse over time, but with proper management, people with kidney disease can live long, productive lives. Most people with kidney disease never need dialysis.

TOPIC 3: LIVING WITH KIDNEY DISEASE

Lifestyle changes if you have kidney disease

People living with kidney disease can continue to live full, productive lives:

- They can continue to work.
- They can continue to enjoy friends and family.
- They can stay physically active.

People with kidney disease need to continue to

- keep their blood pressure at or below the target set by the health care provider. For most people, the target is less than 140/90 mm Hg.
- control their blood glucose level, if they have diabetes.
- keep their blood cholesterol in their target range.

- take steps to quit smoking, if they smoke.
- be physically active.
- lose weight if they are overweight.

Managing chronic diseases—like kidney disease and diabetes—isn't only about lifestyle changes. Living with diabetes or kidney disease can be stressful and can cause you to feel anxious, angry or depressed. Seek support from family members, friends, or a mental health professional.

For more information on lifestyle changes, go to page 83 of the training manual.

Cambios en la alimentación

Changes in what you eat



Cambios en la alimentación

Una vez que se diagnostica a una persona con la enfermedad de los riñones, los cambios en la alimentación son más importantes aún. Lo que la persona coma o beba puede ayudarle a retrasar la enfermedad. Un profesional de la salud puede sugerir que la persona vea a un dietista nutricionista. En general, las personas que padecen de la enfermedad de los riñones deberían:

- **Elegir y preparar comidas con menos sodio.**
¿Por qué? Para mantener los niveles de presión arterial saludables. El sodio (sal) aumenta la presión arterial.
- **Comer la cantidad adecuada y el tipo adecuado de proteínas.** **¿Por qué?** Para proteger sus riñones.
 - Comer suficientes proteínas es necesario para mantener el cuerpo saludable pero comer demasiadas proteínas puede dañar los riñones.
 - Los alimentos de origen animal y vegetal contienen proteínas. Cada persona debe

consultar a un dietista nutricionista para saber cuál es su mejor combinación.

- **Elegir alimentos buenos para el corazón.**
¿Por qué? Para proteger los vasos sanguíneos, el corazón y los riñones.
 - Preparar alimentos al horno, asados, guisados, a la parrilla, hervidos o salteados en lugar de fritos.
 - Cocinar con pequeñas cantidades de aceite de oliva o vegetal en lugar de mantequilla.
 - Sacar la grasa visible a la carne y la piel a las aves antes de comer.

Según empeore el daño en los riñones, algunas personas necesitarán comer y tomar alimentos con menos fósforo y potasio. Pregunte a su profesional de la salud cuáles son los niveles ideales para usted.

Para más información sobre los cambios en la alimentación, vaya a la página 19 del manual de capacitación.

Changes in what you eat

Once people learn they have kidney disease, making changes to what they eat becomes even more important. What they eat and drink may help slow down kidney disease. A provider may suggest they see a dietitian. In general, people with kidney disease should

- **Choose and prepare foods with less sodium.**
Why? To keep blood pressure at a healthy level. Sodium (salt) raises blood pressure.
- **Eat the right amount and the right types of protein.**
Why? To help protect the kidneys.
 - Eating enough protein is necessary to keep the body healthy but too much protein can damage the kidneys.
 - Protein is found in foods from plants and animals. People should talk to a dietitian about how to choose the right combination for them.

- **Choose foods that are healthy for the heart.**
Why? To protect the blood vessels, the heart, and the kidneys.
 - Bake, roast, stew, grill, broil, or stir-fry foods instead of frying them.
 - Cook with a small amount of olive or vegetable oil instead of butter.
 - Trim fat from meat and remove skin from poultry before eating.

As the kidneys become more damaged, some people may need to eat and drink foods with less phosphorus and potassium. Check with your health care provider about the right levels for you.

For more information on necessary changes in what you eat, go to page 84 of the training manual.



Actividad

Pregunte a los participantes si saben qué hace un dietista nutricionista.

Un dietista nutricionista es un experto en alimentos y nutrición que enseña a las personas a escoger alimentos que les ayudarán a mantenerse saludables.

Un dietista nutricionista puede crear un plan de alimentación específico para cada persona. Un dietista renal a menudo trabaja en centros de diálisis y está capacitado para trabajar con personas con la falla de los riñones.

Activity

Ask participants if they know what a dietitian does.

A dietitian is a food and nutrition expert who teaches people how to choose foods that will help them stay healthy.

A dietitian can create a plan that is tailored for each person. Renal dietitians often work in dialysis centers and are specifically trained to work with people with kidney failure.



Lo que bebe también
es importante

What you drink is also important



Lo que bebe también es importante

Es posible que las personas con la enfermedad de los riñones también tengan que cambiar las bebidas que consumen. Aquí tiene algunos consejos clave:

- **Agua:** Por lo general, se debe escoger agua en lugar de jugo, bebidas con azúcar añadida o soda regular. No es necesario tomar más agua de lo normal a menos que la persona tenga piedras en los riñones.
- **Sodas o gaseosas de dieta y otras bebidas sin azúcar:** Se deben escoger bebidas sin azúcar, como sodas de dieta, en lugar de sodas regulares o jugos. Las personas deben escoger sodas o gaseosas de dieta de colores claros, como de sabor a lima/limón o tomar limonada o té frío hechos en casa y endulzados

artificialmente. Las sodas de dieta de color oscuro, las bebidas con sabor a fruta y varios té embotellados o en lata pueden tener mucho fósforo. Las bebidas que tienen mucho fósforo pueden debilitar los huesos de las personas con la enfermedad de los riñones.

- **Bebidas alcohólicas:** Es posible que las personas puedan tomar cantidades pequeñas de alcohol. Tomar mucho puede dañar el hígado, el corazón y el cerebro, y puede causar problemas graves a la salud.

Para más información sobre qué bebidas son buenas para los riñones, vaya a la página 21 del manual de capacitación.



Mito o realidad

Lea la oración y pregunte a los participantes qué opinan.



Debe tomar más agua si tiene la enfermedad de los riñones. — Mito

Realidad — Tome la misma cantidad de siempre. No es necesario beber más agua a menos que usted tenga piedras en los riñones y su profesional de la salud le recomiende tomar más agua.

What you drink is also important

People with kidney disease may need to change what they drink, too. Here are some key tips:

- **Water:** Generally, people should choose water instead of juice, drinks with added sugar, or regular soda. It is not necessary to drink more water than normal unless the person has kidney stones.
- **Diet sodas and other sugar-free beverages:** People should choose sugar-free drinks, like diet sodas, rather than regular sodas or juices. People should choose light-colored diet sodas (or diet pop), like lemon-lime, or make homemade iced tea and lemonade, sweetened with artificial sweetener.

Dark-colored diet sodas, fruit punch, and some bottled and canned iced teas can have a lot of phosphorus. Too much phosphorus can make the bones weaker if the person has kidney disease.

- **Alcoholic beverages:** People may be able to drink small amounts of alcohol. But they should keep in mind that drinking too much can damage the liver, heart, and brain and cause serious health problems.

For more information on what drinks are good for the kidneys, go to page 86 of the training manual.

Fact or fiction

Read the statement and ask the participants to respond.

You should drink more water if you have kidney disease. — Fiction

Fact — Drink as much water as you normally do. It's not necessary to drink more water unless you have kidney stones and your health care provider recommends you drink more.

Entender la etiqueta de los alimentos

Understanding food labels

La porción que aparece equivale a 1 taza. Si come dos porciones, la cantidad se dobla.

The amount listed is for one 1-cup serving. If you eat two servings, the amount doubles.

Una porción tiene 660 miligramos de sodio, lo cual es alto.

One serving has 660 milligrams of sodium.

Nutrition Facts Datos de Nutrición

Serving Size: 1 cup (228g)
Servings Per Container: 2

Tamaño por ración: 1 taza (228 g)
Ración por Envase: 2

Amount Per Serving/Cantidad por Ración

Calories: 260 **Calories from Fat:** 120
Calorías: 260 **Calorías de Grasa:** 120

% Daily Value*/% Valor Diario*

Total Fat/Grasa Total 13g 20%

Saturated Fat/Grasa Saturada 5g 25%

Trans Fat/Grasa Trans 2g

Cholesterol/Colesterol 30mg 10%

Sodium/Sodio 660mg 28%

**Total Carbohydrate/
Carbohidrato Total** 31g 10%

Dietary Fiber/Fibra Dietética 0g 0%

Sugars/Azúcares 5g

Protein/Proteínas 5g

Vitamin A/Vitamina A 4%

Vitamin C/Vitamina C 2%

Calcium/Calcio 15%

Iron/Hierro 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2.000 calorías.

Este paquete tiene dos porciones de 1 taza.

This package has two 1-cup servings.

Una porción tiene el 28% del valor diario de sodio.

- 5% o menos, es bajo.
- 20% o más, es alto.

Esta etiqueta de alimentos indica que contiene un valor diario de sodio del 28%, lo cual es alto.

One serving has 28% Daily Value of sodium.

- 5% or less is low.
- 20% or more is high.

For this food label, 28% Daily Value is high for sodium.

Entender la etiqueta de los alimentos

Lea la etiqueta de los alimentos (datos de nutrición) para escoger alimentos saludables para los riñones. Recuerde que debe leer las etiquetas para:

1. Ver si ese alimento tiene sodio.
2. Ver si dice “bajo en grasas saturadas”, “sin sodio”, o “libre de sodio”.
3. Ver si ese alimento tiene fósforo o potasio agregados en la lista de ingredientes (si su profesional de la salud le recomienda controlar estos nutrientes).

Para más información sobre la etiqueta de los alimentos vaya a la página 22 del manual de capacitación.

The infographic shows a Nutrition Facts label for 'Cereales con Sodio' (Sodium Cereals). The label lists: Serving Size: 1 Cup (230g), Servings Per Container: 2, Total Fat: 20g (40%), Total Carbohydrate: 27g (9%), Sodium: 160mg (32%), and Potassium: 400mg (80%). Callouts explain: 1. 'La porción que aparece equivale a 1 taza. Si come dos porciones, la cantidad se dobla.' (The amount listed is for one serving. If you eat two servings, the amount doubles). 2. 'Una porción tiene 160 miligramos de sodio, lo cual es alto.' (One serving has 160 milligrams of sodium, which is high). 3. 'Este paquete tiene dos porciones de 1 taza. ¡No comas más que 1 taza por vez!' (This package has two 1-cup servings). 4. 'Una porción tiene el 28% del valor diario de sodio. 5% o menos, es bajo; 20% o más, es alto. Esta etiqueta de alimentos indica que contiene un valor diario de sodio del 28%, lo cual es alto.' (One serving has 28% of the daily value of sodium. 5% or less is low; 20% or more is high. This food label indicates that it contains a daily value of sodium of 28%, which is high).

Actividad

Reparta las hojas sueltas con las **Etiquetas de nutrición de los alimentos enlatados y congelados (Apéndice H en el manual de capacitación)**. Pida a los participantes que comparen las etiquetas y que compartan con el grupo las diferencias que ven.

Luego explique lo siguiente:

- Los alimentos congelados normalmente tienen menos sodio que los alimentos enlatados. Mire estas etiquetas de guisantes congelados y enlatados.
- Una porción de guisantes congelados sólo tiene el 5 por ciento del valor diario de sodio, mientras que una porción de guisantes enlatados tiene el 16 por ciento del valor diario de sodio —más de tres veces la cantidad de sodio que tienen los guisantes congelados.

Activity

Pass out the **Canned and frozen Nutrition Facts labels** handout (**Appendix H in the training manual**). Ask participants to compare the labels and ask the group what differences they see.

Then, explain the following:

- Plain frozen foods typically have less salt than canned foods. Take a look at these food labels for frozen and canned peas.
- One serving of frozen peas has only 5% of the Daily Value for sodium, while one serving of canned peas has 16% of the Daily Value for sodium—more than three times the salt in a serving of frozen peas.

Understanding food labels

Read the food label to make healthy food choices for the kidneys. Remember to

1. Check the Nutrition Facts label for sodium.
2. Look for claims on the label, like “low saturated fat” or “sodium free.”
3. Check the ingredient list for added phosphorus or potassium (if told to watch these nutrients).

For more information on understanding food labels, go to page 87 of the training manual.

Medicamentos y la enfermedad de los riñones

Medicines and kidney disease



Medicamentos y la enfermedad de los riñones

- Las personas con la enfermedad de los riñones a menudo deben tomar medicamentos para bajar la presión arterial, controlar la glucosa (azúcar) en la sangre o bajar el colesterol.
- Algunos medicamentos para la presión arterial, además de bajar la presión arterial, proporcionan protección adicional a los riñones.
- Algunos medicamentos dañan los riñones.
- Las personas con esta enfermedad deben tener cuidado con todos los medicamentos que toman debido a que los riñones no filtran como antes. Esto puede provocar un aumento en la cantidad de medicamentos en la sangre.

Para más información sobre medicamentos, vaya a la página 25 del manual de capacitación.



Mito o realidad

Lea la oración y pregunte a los participantes qué opinan.



Los remedios caseros naturales son buenos para las personas con la enfermedad de los riñones. — Mito

Realidad — Cualquier cosa que ponga en su cuerpo, aunque sea natural, con el tiempo podría afectar a los riñones y provocar otras complicaciones de salud. Siempre consulte con su profesional de la salud o farmacéutico antes de tomar algún medicamento o remedio casero.

Fact or fiction

Read the statement and ask the participants to respond.

Natural home remedies are fine for people with kidney disease. — Fiction

Fact — Whatever you put in your body, even if it's natural, could affect your kidneys and cause other health complications over time. Always ask your health care provider or pharmacist before taking any medicine or home remedy.

Medicines and kidney disease

- People with kidney disease often take medicines to lower their blood pressure, control blood glucose, and lower blood cholesterol.
- Some blood pressure medicines, in addition to lowering blood pressure, provide additional protection to the kidneys.
- Some medicines can also harm the kidneys.
- People with kidney disease need to be careful about all the medicines they take because their kidneys do not filter as well as they have in the past. This can cause an increase in the amount of medicine in the blood.

For more information on medicines, go to page 89 of the training manual.



Repasemos: Vivir con la enfermedad de los riñones

Let's review: Living with kidney disease

Actividad

Para repasar el Tema 3, haga las siguientes preguntas a los participantes (no lea las respuestas):

1. ¿Qué pasos deben seguir para prevenir o retrasar la falla de los riñones si han sido diagnosticados con la enfermedad de los riñones?

Hay varios pasos que pueden seguir para mantener los riñones saludables. Entre éstos se encuentra:

- consumir alimentos con menos sodio (sal);
- mantener la presión arterial al nivel establecido por el profesional de la salud. Para la mayoría de las personas, el objetivo es tener menos de 140/90 mmHg;
- si tienen diabetes, mantener los niveles de glucosa en la sangre dentro de los niveles recomendados.

2. ¿Por qué las personas con la enfermedad de los riñones deben tener cuidado con los medicamentos que toman?

Las personas con la enfermedad de los riñones deben tener mucho cuidado con los medicamentos que toman porque los riñones ya no filtran como antes. Esto puede provocar un aumento en la cantidad de medicamentos en la sangre. También, algunos medicamentos le hacen daño a los riñones.

Activity

To review Topic 3, ask the participants these questions (do not read the answers):

1. What steps can a person take to prevent or delay kidney failure if diagnosed with kidney disease?

There are many steps that a person can take to keep their kidneys healthy. These include

- eating foods with less sodium.
- keeping their blood pressure at or below the target set by the health care provider. For most people, the target is less than 140/90 mm Hg.
- keeping their blood glucose in the range recommended by their health care provider, if they have diabetes.

2. Why should people with kidney disease be extra careful about which medicines they take?

People with kidney disease need to be extra careful about all of the medicines they take because their kidneys do not filter as well as they have in the past. This can cause an increase in the amount of medicine in the blood. Some medicines can also harm the kidneys.

Actividades adicionales

1. Reparta la **Lista de preguntas para su profesional de la salud: Si padece de la enfermedad de los riñones (Apéndice E del manual de capacitación)**. Lea las preguntas en voz alta y pregunte a los participantes si pueden pensar en otras preguntas para hacerle a su profesional de la salud.

2. Reparta los materiales que se indican a continuación entre los participantes y explíqueles que resumen el Tema 3. Déjeles saber que pueden llevarse los materiales para revisarlos y discutirlos con sus amigos y familiares.
- “La enfermedad de los riñones: ¿Qué significa para mí?” (Folleto)
 - “Medicinas: Lo que necesita saber si tiene la enfermedad de los riñones” (Folleto)
 - “Una dieta sana para la salud de los riñones” (Hoja de datos)
 - “Cómo leer la etiqueta de los alimentos” (Hoja de datos)
 - “Resultados de sus pruebas de los riñones” (Hoja de datos)



Additional activity

1. Hand out the **List of questions to ask your health care provider: If you have kidney disease (Appendix E)**. Read the questions out loud and ask them if they can think of more questions to ask their health care providers.
2. Hand out the materials listed below and explain that it summarizes Topic 3. Let them know that they can take the materials to review and discuss with their friends and family members.
- “Chronic Kidney Disease: What Does It Mean for Me?” (Brochure)
 - “Chronic Kidney Disease and Medicines: What You Need to Know” (Brochure)
 - “Eating Right for Kidney Health” (Fact sheet)
 - “Tips for People with Chronic Kidney Disease: Food Label Reading” (Fact sheet)
 - “Your Kidney Test Results” (Fact sheet)

A photograph showing a doctor in a white lab coat on the left, facing a middle-aged man with glasses and a mustache in a light green shirt. To the right, a woman in a light pink shirt is also looking towards the man. They appear to be in a medical consultation. The background is a plain, light blue wall.

Falla de los riñones

Kidney failure



TEMA 4: TRATAR LA FALLA DE LOS RIÑONES

Falla de los riñones

- La enfermedad de los riñones puede empeorar con el tiempo y puede resultar en la falla de los riñones (también conocida como insuficiencia renal).
- A una persona le pueden diagnosticar la falla de los riñones si sus riñones han perdido gran parte de su función. En ese momento, los riñones no funcionan lo suficientemente bien como para mantener la salud.
- Los síntomas de la falla de los riñones incluyen falta de apetito, náuseas o vómitos y fatiga.
- Si los riñones fallan, la persona necesitará escoger el mejor tratamiento para él o ella. Existen varias opciones de tratamiento: diálisis, trasplante de riñón o cuidado sin diálisis ni trasplante. Si los riñones fallan, la persona trabajará de cerca con un nefrólogo para recibir tratamiento. Un nefrólogo es un médico especialista en el cuidado del riñón.
- Es importante que las personas con la enfermedad de los riñones hablen con sus profesionales de la salud sobre sus opciones mucho antes de que fallen sus riñones, con el fin de estar listas para tomar la mejor decisión cuando llegue el momento.

Para más información sobre la falla de los riñones, vaya a la página 28 del manual de capacitación.

TOPIC 4: TREATING KIDNEY FAILURE

Kidney failure

- Kidney disease can get worse over time and may lead to kidney failure.
- A person may be diagnosed with kidney failure if their kidneys have lost most of their function. At this point, the kidneys are no longer able to work well enough to maintain health.
- Symptoms of kidney failure include lack of appetite, nausea or vomiting, and fatigue.
- If the kidneys fail, the person will need to choose the best treatment for them. There are several different options: dialysis, kidney transplant, or supportive care without dialysis or transplant. If the kidneys fail, the person will work closely with a nephrologist for treatment. A nephrologist is a kidney specialist.
- It is important for people with kidney disease to talk with their health care provider about these options long before their kidneys fail so they are ready to make the best decision for them when the time comes.

For more information on kidney failure, go to page 92 of the training manual.



Actividad

Pregunte a los participantes si saben cuáles son los tratamientos de la falla de los riñones.

Activity

Ask participants if they know what the treatments are for kidney failure.

Diálisis

Dialysis



Diálisis

- La diálisis es un tratamiento que filtra los desechos y los líquidos de la sangre cuando los riñones están dañados.
- Aunque la diálisis no cura la falla de los riñones, permite que las personas se sientan mejor y vivan más tiempo.
- Hay dos tipos de diálisis:
 - El tipo de diálisis más común se hace en un centro de diálisis tres veces a la semana y se llama hemodiálisis.
 - Algunas personas optan por otro tipo de diálisis que se hace en el hogar todos los días y se llama diálisis peritoneal. Muchas personas escogen hacer este tratamiento durante la noche, mientras duermen.

Para más información sobre la diálisis, vaya a la página 29 del manual de capacitación.



Mito o realidad

Lea la oración y pregunte a los participantes qué opinan.



La diálisis causa la muerte. — Mito

Realidad — La diálisis es un tratamiento que salva vidas. Las personas que eligen diálisis pueden vivir mucho tiempo. La mayoría de las veces mueren por condiciones médicas relacionadas a la enfermedad de los riñones, como complicaciones del corazón, y no de diálisis.

Dialysis

- Dialysis is a treatment that filters waste product and water from the blood when the kidneys are damaged.
- Although dialysis does not cure kidney failure, it allows people to feel better and live longer.
- There are two types of dialysis:
 - The type that is most common is done at a dialysis center 3 times a week and it is called hemodialysis.
 - Some people choose a different type of dialysis that is done at home every day and it is called peritoneal dialysis. Many people are able to do this treatment at night, as they sleep.

For more information on dialysis, go to page 93 of the training manual.

Fact or fiction

Read the statement and ask the participants to respond.

Dialysis causes death. — Fiction

Fact — Dialysis is a treatment that saves lives. People who choose dialysis can live a long time. Most often they die from medical conditions related to kidney disease, such as heart complications, and not from dialysis.

Trasplante de riñón

Kidney transplant

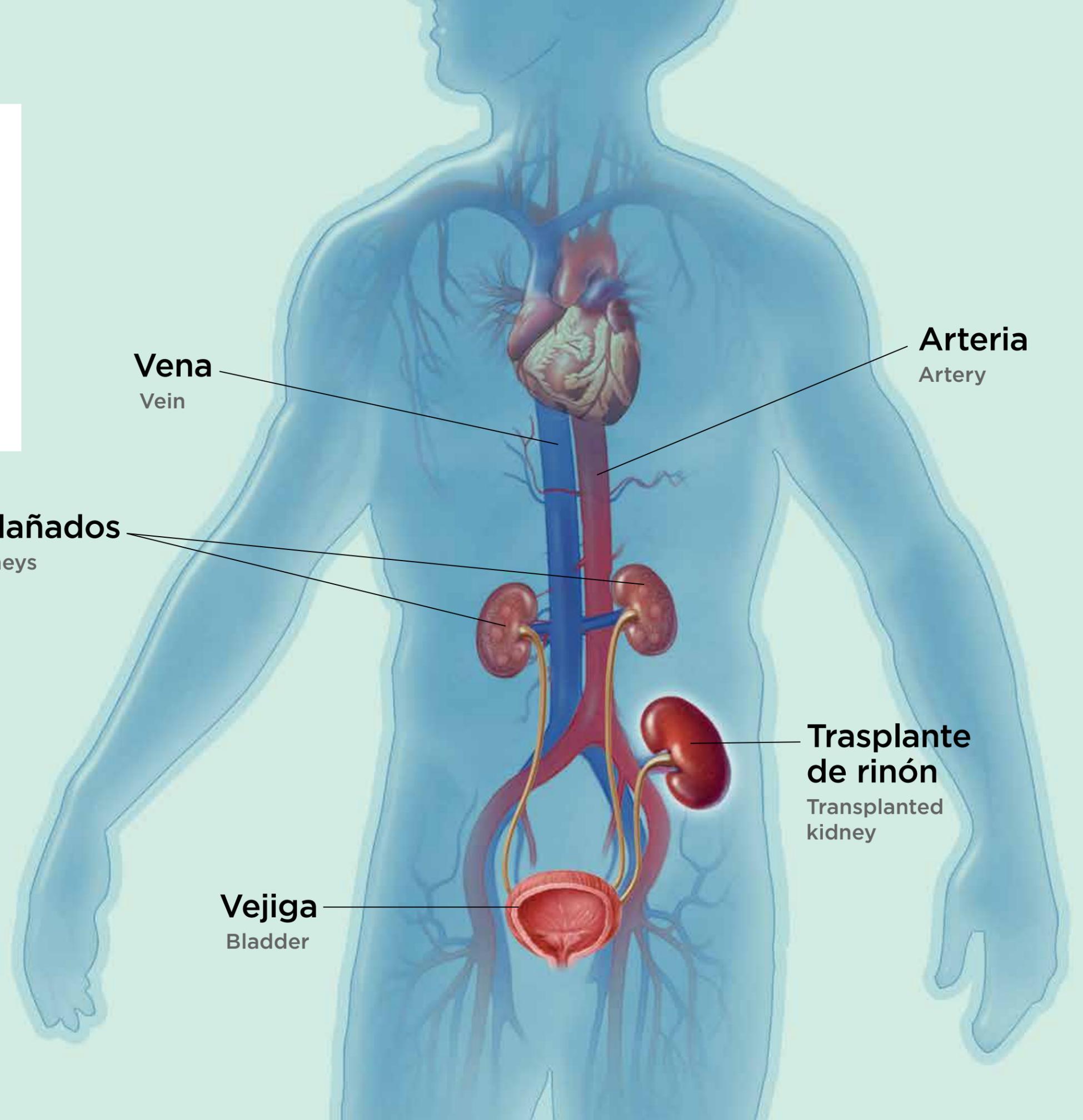
Riñones dañados
Damaged kidneys

Vena
Vein

Arteria
Artery

Trasplante de riñón
Transplanted kidney

Vejiga
Bladder



Trasplante de riñón

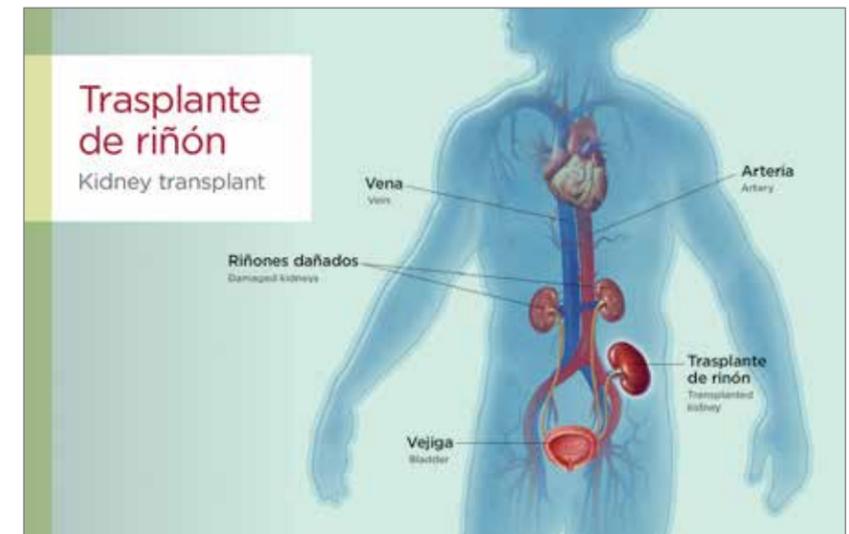
- Algunas personas con la falla de los riñones pueden recibir un trasplante de riñón.
- Esto implica someterse a una cirugía mediante la cual se pone un riñón sano de una persona en el cuerpo de otra persona sin quitarle los riñones dañados.
- El órgano donado puede venir de un desconocido que ha fallecido recientemente o de una persona viva, como un pariente, cónyuge o amigo.
- Los que reciben un trasplante de riñón tendrán que tomar medicamentos todos los días para garantizar que su cuerpo no rechace el nuevo riñón.
- No todas las personas pueden someterse a un trasplante de riñón. Algunas personas podrían tener una enfermedad que haga que un trasplante sea peligroso o fracase.
- El trasplante de riñón es un tratamiento para la falla de los riñones, no una cura. Si una persona recibe un trasplante, tendrá que seguir viendo al profesional de la salud con regularidad.

Para más información sobre el trasplante de riñón, vaya a la página 30 del manual de capacitación.

Kidney transplant

- Some people with kidney failure may be able to receive a kidney transplant.
- This involves having a healthy kidney from a person placed into another person's body without removing the damaged kidneys.
- The donated kidney can come from someone the person does not know who has recently died, or from a living person—like a relative, spouse, or friend.
- Those who receive a kidney transplant will need to take medicines every day to make sure their body does not reject the new kidney.
- A kidney transplant isn't for everyone. Some people have conditions that make the transplant surgery dangerous or not likely to succeed.
- A kidney transplant is a treatment for kidney failure; it is not a cure. If a person receives a kidney transplant, he/she will still need to see a health care provider regularly.

For more information on kidney transplant, go to page 94 of the training manual.



Mito o realidad

Lea la oración y pregunte a los participantes qué opinan.



Si usted recibe un riñón nuevo, está curado de la falla de los riñones. — Mito

Realidad — Un trasplante de riñón es un tratamiento para la falla de los riñones y no es una cura. Un trasplante requiere cuidado médico con regularidad.

Fact or fiction

Read the statement and ask the participants to respond.

If you get a new kidney, you are cured from kidney failure. — Fiction

Fact — A kidney transplant is a treatment for kidney failure and it is not a cure. A transplant recipient needs continued care.

Cuidado sin diálisis ni trasplante

Supportive care without
dialysis or transplant



Cuidado sin diálisis ni trasplante

Algunas personas deciden cuidar la falla de los riñones sin diálisis o un trasplante, pero de todas formas seguirán recibiendo cuidado de sus profesionales de la salud. Los cuidados pueden incluir:

- medicamentos para proteger la función del riñón que aún queda durante el mayor tiempo posible;
- medicamentos para tratar los síntomas de la falla de los riñones (como náuseas, anemia y falta de apetito);
- consejos para la toma de decisiones de su alimentación y estilo de vida; y
- servicios de cuidados para aliviar los síntomas, reducir el dolor físico y emocional y mejorar la calidad de vida.

Escoger la mejor opción de tratamiento para la falla de los riñones es una decisión importante. La decisión la debe tomar el paciente con su familia. El profesional de la salud ayudará al paciente a entender sus opciones completamente basándose en su condición de salud y su edad.

Para más información sobre los cuidados sin diálisis ni trasplante, vaya a la página 30 del manual de capacitación.



Actividad

Reafirme la importancia de hablar con un profesional de la salud para entender las opciones de tratamiento que tiene de acuerdo a su condición y su edad.

Supportive care without dialysis or transplant

Some people choose not to treat kidney failure with dialysis or a transplant, but continue to get care from their health care team. The care may include

- medicines to protect remaining kidney function for as long as possible.
- medicines to treat symptoms of kidney failure (such as nausea, anemia, and poor appetite).
- advice on diet and lifestyle choices.
- care services to ease symptoms, provide relief from physical and emotional pain, and enhance quality of life.

Choosing the best treatment option for kidney failure is an important decision. The decision needs to be made by the patient, with the family. The provider will help the patient fully understand their options based on their health status and age.

For more information on supportive care without dialysis or transplant, go to page 94 of the training manual.

Activity

Reinforce the importance of talking to a health care provider to understand treatment options based on health status and age.



Repasemos: Tratar la falla de los riñones

Let's review: Treating kidney failure

Actividad

Para repasar el Tema 4, haga las siguientes preguntas a los participantes (no lea las respuestas):

1. ¿Qué significa la falla de los riñones?

La falla de los riñones significa que los riñones no funcionan lo suficientemente bien como para mantener la salud. Si los riñones fallan, necesitarán reemplazar la función de los riñones para mantenerse saludable.

2. ¿Cuáles son las opciones de tratamiento para la falla de los riñones?

La diálisis y el trasplante de riñón son tratamientos que reemplazan la función de los riñones. Una tercera opción es cuidar la falla de los riñones sin diálisis o trasplante.

3. ¿La diálisis o el trasplante de riñón curan la falla de los riñones?

El trasplante de riñón y la diálisis son tratamientos para la falla de los riñones, no son curas.

4. ¿Cuál es el momento ideal para hablar sobre la falla de los riñones?

Es importante que las personas con la enfermedad de los riñones hablen con sus profesionales de la salud sobre las opciones de tratamiento mucho antes de tener la falla de los riñones. Así estarán listas para tomar la decisión correcta cuando llegue el momento.



Activity

To review Topic 4, ask the participants these questions (do not read the answers):

1. What does kidney failure mean?

Kidney failure means the kidneys are no longer able to work well enough to maintain health. If the kidneys fail, the person will need to replace their kidney function to maintain health.

2. What are the treatment options for kidney failure?

Dialysis and kidney transplant are treatments that replace kidney function. A third option is to care for kidney failure without dialysis or a transplant.

3. Do dialysis or kidney transplant cure kidney failure?

Dialysis and transplant are treatments for kidney failure, but not cures.

4. When is the right time to talk about kidney failure?

It is important for people with kidney disease to talk with their provider about treatment options long before their kidneys fail. That way they will be ready to make the best decisions for them if and when the time comes.

A photograph of a doctor in a white lab coat standing and talking to an elderly patient with a mustache. The doctor is looking at a laptop screen while the patient looks on. The scene is set in a clinical office.

Plan de acción para cuidar la salud de los riñones

Kidney care action plan



Plan de acción para cuidar la salud de los riñones

- Termine la clase invitando a cada participante a hacer un plan de acción usando la información que ha aprendido durante la sesión.
- Dé a los participantes una copia del **Plan de acción para cuidar la salud de sus riñones (Apéndice I en el manual de capacitación)** y pida que lo completen.
- Recuerde a los participantes que los riñones constituyen una parte importante de su cuerpo y su salud.
- Motíuelos a que compartan su plan de acción con su profesional de la salud para tomar el control de su salud y mantener los riñones sanos.
- Pida que hagan una lista de familiares y amigos que están en riesgo de padecer de la enfermedad de los riñones. Pida que se comprometan a compartir esta información con ellos después de la sesión.

Pregunte a los participantes si alguien tiene alguna duda o pregunta antes de terminar la presentación.

Kidney care action plan

- Finish the class by inviting each participant to make an action plan using what they learned during the session.
- Provide the participants with a copy of the **Kidney care action plan (Appendix I in the training manual)** and ask them to fill it out.
- Remind the participants that their kidneys are an important part of their body function and their health.
- Encourage them to share their **Kidney care action plan** with their health care provider to take control of their health and keep their kidneys healthy.
- Ask them to create a list of their relatives and friends who are also at risk for kidney disease and pledge to share this information with them after the session.

Ask the participants if they have any questions before finalizing the presentation.



Actividad

Antes de terminar su presentación, reparta los siguientes materiales a los participantes:

- Folletos y hojas de datos
- Apéndice A: Recursos de NKDEP
- Apéndice B: Recursos locales para servicios de salud
- Apéndice C: Gráficas de GFR y de albúmina en la orina
- Apéndice F: Mitos y realidades

- Apéndice G: Recursos de recetas saludables para los riñones
- Apéndice H: Etiquetas de alimentos enlatados y congelados
- Apéndice J: Asistencia financiera

Si repartió la prueba de evaluación previa al principio de su clase, pida a los participantes que completen la prueba de evaluación posterior (Apéndice L) y luego reparta el certificado (Apéndice N) por haber completado la charla.

Activity

Before finishing the presentation, provide the participants with the following handouts:

- Brochures and fact sheets
- Appendix A: NKDEP resources
- Appendix B: Local health service resources
- Appendix C: GFR and urine albumin graphics
- Appendix F: Fact or fiction
- Appendix G: Resources for kidney-healthy recipes

- Appendix H: Canned and frozen Nutrition Facts labels
- Appendix J: Financial assistance information

If you used the pre-test at the beginning of your class, ask participants to complete the post-test (Appendix L) and then provide them with a Certificate of completion (Appendix N).

