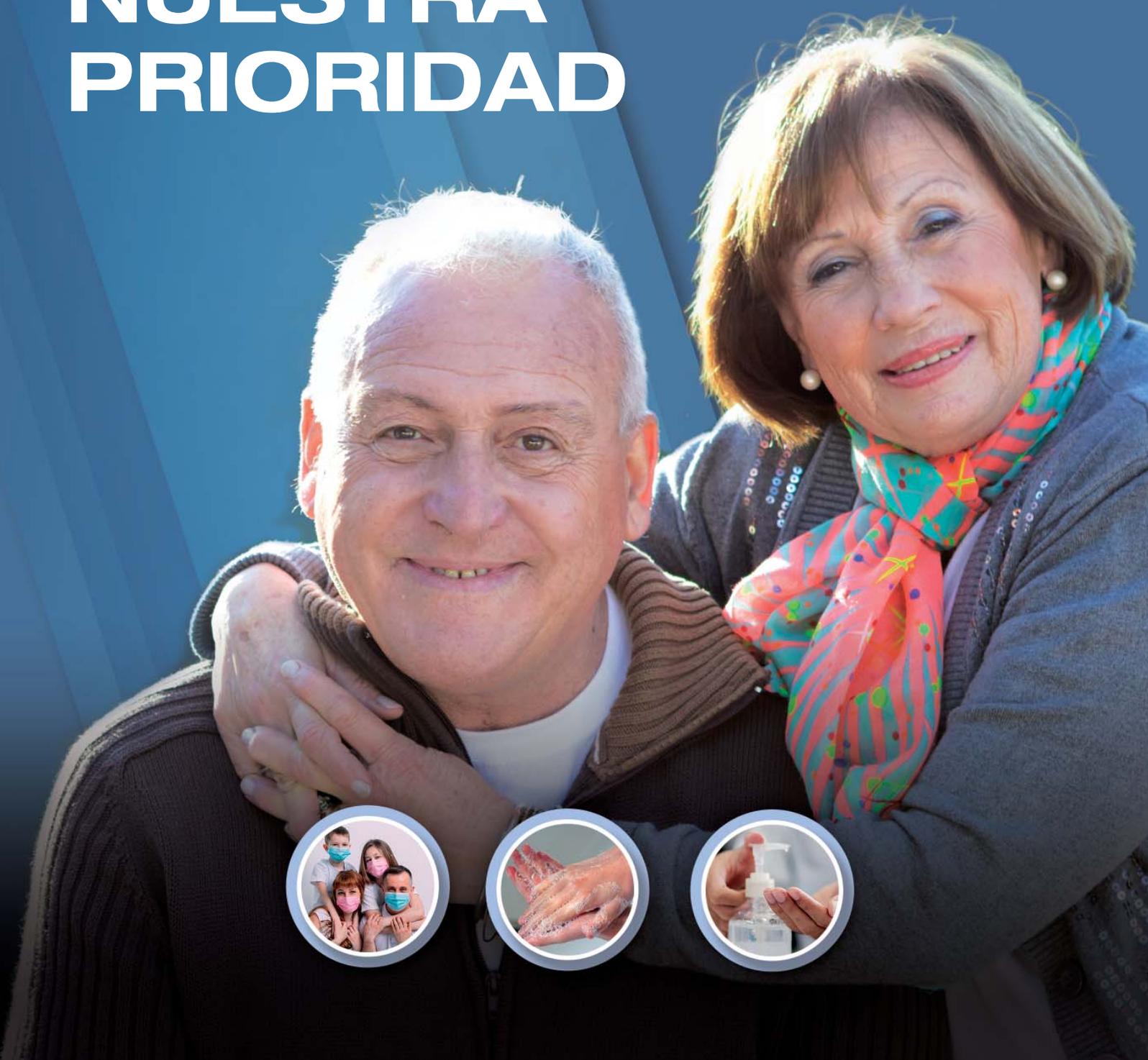


TU SEGURIDAD, NUESTRA PRIORIDAD



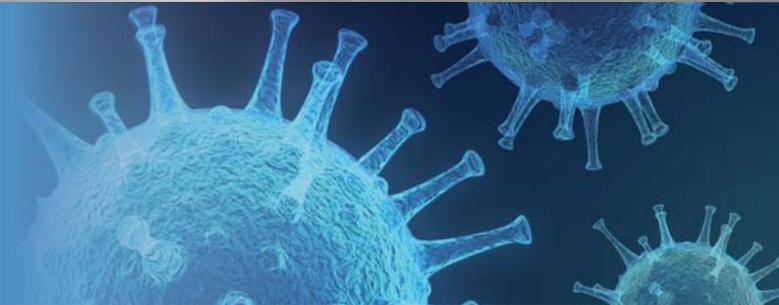


ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
1. QUÉ ES EL COVID, VÍAS DE CONTAGIO Y SINTOMATOLOGÍA	4
2. PRACTIQUE LA PREVENCIÓN	6
3. CONSEJOS SOBRE NUTRICIÓN Y COMPRAS	12
4. EJERCICIO FÍSICO EN CASA	16
5. SALUD EMOCIONAL	17
6. DIÁLISIS DOMICILIARIA	19
7. SI TE DESPLAZAS AL CENTRO O AL HOSPITAL EN TRANSPORTE SANITARIO	20
8. DECÁLOGO PARA EL PERIODO DE DESCONFINAMIENTO	21
9. RECOMENDACIONES PARA JÓVENES CON ENFERMEDAD RENAL	22



TU SEGURIDAD, NUESTRA PRIORIDAD



Introducción

Para nosotros, vuestra salud y seguridad, es nuestra principal prioridad.

La población mayor, las personas que padecen otras enfermedades crónicas graves y vosotros como pacientes en diálisis tenéis un mayor riesgo de desarrollar complicaciones graves por el COVID-19.

Por este motivo, es muy importante que adoptéis una serie de medidas de prevención tanto en el centro de diálisis, en el hospital o en casa para reducir las posibilidades de contagio y evitar la exposición al virus, pero también es esencial adquirir unos hábitos nutricionales saludables adaptados a este periodo de confinamiento, cuidar la salud emocional y mantener las rutinas habituales y red de contacto social adaptándolas a este periodo de pandemia.

1. QUÉ ES EL COVID, VÍAS DE CONTAGIO Y SINTOMATOLOGÍA

El Coronavirus 2019 (COVID-19) es un nuevo virus respiratorio que se ha propagado por todo el mundo y causa enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como el Síndrome Respiratorio Agudo Severo. A pesar de esto, la mayoría de las personas se recuperan de la enfermedad sin necesidad de un tratamiento especial.

El Coronavirus se contagia de persona a persona, principalmente a través de pequeñas gotas que salen de la boca/nariz de una persona infectada por el COVID-19 al toser o estornudar, o si toca con las manos alguna superficie contaminada por el virus, y posteriormente se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas.

Por este motivo, es importante mantenerse a más de 1,5 metros de distancia de cualquier persona y también adoptar otras medidas de prevención.

Los síntomas del Coronavirus son muy similares a los de un resfriado común. Por favor, esté atento a estos síntomas:



Fiebre



Tos



Dificultad para respirar

Además, pueden darse los siguientes síntomas:

- Dolor muscular.
- Dolor de cabeza.
- Fatiga.
- Dolor de garganta.
- Diarrea.
- Pérdida del sentido del olfato o del gusto.
- Erupciones cutáneas o pérdida del color en los dedos de las manos o de los pies.

Las personas mayores, los pacientes en diálisis o que padecen otras enfermedades crónicas graves, tienen un mayor riesgo de desarrollar complicaciones graves por el COVID-19. Por lo que es muy importante que adopte todas las medidas de prevención para reducir las posibilidades de contagio y evitar la exposición al virus:

- Quédese en casa los días que no tiene diálisis.
- De ser posible, utilice transporte privado para ir a las sesiones de diálisis.
- Si usa transporte colectivo, protéjase y proteja a los demás. Desinfecte sus manos antes y después y lleve mascarilla.
- Reduzca el contacto con las personas y evite las aglomeraciones.
- Evite saludar con abrazos, besos o manos.
- Manténgase a >1,5 metros de distancia.
- Asegúrese de tener suficiente comida en casa, agua y medicación. Pida ayuda para conseguir todo lo que necesita.



Qué hacer si tiene síntomas de la COVID-19

Antes de acudir al centro de diálisis o al hospital, póngase en contacto con el personal asistencial e informe de sus síntomas. Considere que según los síntomas que presente, su situación clínica o su historial médico, el equipo asistencial puede cambiar su rutina habitual. El personal le informará sobre los siguientes pasos a seguir.

Si le aconsejan acudir a la clínica o al hospital, se le aislará del resto de pacientes para limitar las probabilidades de que el virus se propague a otras personas. El equipo asistencial llevará ropa de protección y mascarillas.

Si ya se encuentra en la clínica de diálisis o en el hospital, no entre a la sala de diálisis sin ser visto previamente por su equipo médico. Mantenga una distancia de seguridad con los demás pacientes para reducir las posibilidades de propagación del virus y póngase una mascarilla.

Si necesita asistencia urgente, póngase en contacto con el 112, con su centro de salud o con el teléfono de información habilitado en su CC.AA. y siga sus recomendaciones. Comuníquese a su centro de diálisis o a su hospital lo antes posible.

2. PRACTIQUE LA PREVENCIÓN



Lávese las manos con agua y jabón

Estamos rodeados de miles de microorganismos. La mayoría de los que se encuentran en nuestro cuerpo son beneficiosos para nosotros. Pero existen también microorganismos perjudiciales para nuestra salud que si no llevamos a cabo una correcta higiene de manos, nos pueden producir infecciones y enfermedades.

Lavarse las manos a conciencia es la mejor forma de **reducir el número de gérmenes presentes en sus manos** y, así, prevenir infecciones. Los profesionales sanitarios recomiendan **lavarse las manos durante al menos 60 segundos con agua y jabón líquido antibacteriano para eliminar tanto la suciedad visible**, como los gérmenes invisibles.

Tenga en cuenta que la **prevención es el mejor tratamiento**, por este motivo adopte buenos hábitos de lavado de manos y ayudará a prevenir la infección. Y recuerde que también los desinfectantes hidroalcohólicos son un buen aliado para sus manos o cerca de su fístula.

Le recomendamos que se lave las manos:

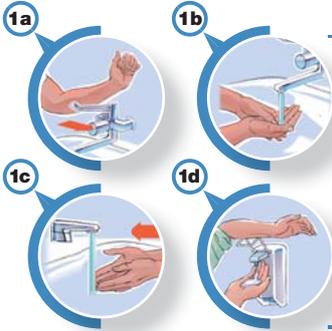
- Después de ir al baño.
- Después de sonar su nariz/toser/estornudar.
- Antes y después de comer.
- Después de usar el transporte público.
- Después de estar en lugares públicos.
- Antes de ponerse la mascarilla y después de quitársela.
- Antes y **después** de someterse al tratamiento de **diálisis**.



Lavado con agua y jabón

40-60 seg

Duración total del proceso: 40 – 60 seg



Humedézcase las manos con agua, aplíquese una cantidad suficiente de jabón para cubrir toda la superficie de la mano.



Frotar las palmas de las manos...



...palma derecha sobre dorso izquierdo con dedos entrelazados y viceversa...



...palma con palma con dedos entrelazados...



Aclarar las manos con agua ...



...cierre el grifo...



...secar minuciosamente con una toalla desechable...



...una vez secas, sus manos ya son seguras.

Fricción con producto de base alcohólica

Duración total del proceso: 40 seg.
(desinfección de manos 20 – 30 seg, 10 seg.
Para tener las manos completamente secas)

40 seg
20-30 seg
10 seg

Ahuecar la palma de la mano y aplicar una cantidad de producto suficiente para cubrir toda la superficie.



...dorso de los dedos con palmas opuestas con los dedos encajados...



...frotar con movimiento rotativo el pulgar izquierdo ajustado en la palma derecha y viceversa...



...frotar con movimiento rotativo el pulgar izquierdo ajustado en la palma derecha y viceversa...



...una vez secas, sus manos ya son seguras.

Use mascarilla

Como barrera física, las mascarillas quirúrgicas están diseñadas para impedir que estas gotículas vayan a otras superficies o personas. Esta barrera física también puede impedir que las gotículas lleguen a los pulmones. Por protección, es fundamental que la mascarilla esté bien colocada.

Tipos de mascarillas

TIPO	PARA NO CONTAGIARSE	PARA NO CONTAGIAR	PROPIEDADES
HIGIÉNICAS 	✘	?	<ul style="list-style-type: none"> No es un Equipo de Protección (EPI). No se considera producto sanitario. No protege pero limita la propagación del contagio. Eficacia no testada. Algunas están sujetas a normas (UNE 0064 y 0065) y otras no. Si son reutilizables, el fabricante indicará el número máximo de lavados. Las no reutilizables deben ser eliminadas después de su uso recomendado. Por cuestiones de comodidad e higiene, se suele recomendar no usar la mascarilla durante más de 4 h. En caso de que se humedezca o se deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra.
QUIRÚRGICAS 	✘	✓	<ul style="list-style-type: none"> No es un Equipo de Protección (EPI). No protege pero limita la propagación del contagio. Siguen la Norma UNE-EN 14683. No reutilizables. Por cuestiones de comodidad e higiene, se suele recomendar no usar la mascarilla durante más de 4 h. En caso de que se humedezca o se deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra.
FFP1 (Sin válvula) 	✘	✓	<ul style="list-style-type: none"> Es un Equipo de Protección (EPI), pero con filtración mínima (78%). No protege frente a organismos infecciosos pero limita la propagación del contagio. Siguen la Norma UNE-EN 149. Las No reutilizables llevan la marca NR. Las Reutilizables llevan la marca R y se deben limpiar y desinfectar siguiendo las indicaciones del fabricante. Por cuestiones de comodidad e higiene, se suele recomendar no usar la mascarilla durante más de 4 h. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra.
FFP2 y FFP3 (Sin válvula) 	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> Es un Equipo de Protección (EPI). Protege y limita la propagación del contagio. Las FFP2 tienen una eficacia de filtración del 92%. Las FFP3 tienen una eficacia de filtración del 98%. Siguen la Norma UNE-EN 149. Las No reutilizables llevan la marca NR. Las Reutilizables llevan la marca R y se deben limpiar y desinfectar siguiendo las indicaciones del fabricante. Por cuestiones de comodidad e higiene, se suele recomendar no usar la mascarilla durante más de 4 h. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra.

Cuándo usar una mascarilla

- En general, cuando viaje en transporte público o cuando esté en lugares públicos.
- Durante los desplazamientos de ida y vuelta al centro de diálisis o al hospital.
- Utilice la mascarilla durante su estancia en el centro o en el hospital, incluso durante todo el tratamiento.
- Si en su hogar residen más personas y algún miembro presenta síntomas respiratorios.
- Evite retirarse la mascarilla para comer o beber durante su estancia en el centro, a no ser que lo tenga autorizado por su médico.

Cómo colocarse y quitarse la mascarilla

Cómo colocarse una mascarilla

-  Desinfectese las manos
-  Sostenga la mascarilla y localice el clip para la nariz
-  Sostenga la mascarilla por las gomas elásticas con la parte blanca hacia dentro
-  Coloque las gomas elásticas detrás de las orejas
-  Ajustese la banda flexible en el puente de la nariz y acomódesela en la cara y por debajo del mentón.
-  Vuelva a desinfectarse las manos

Cómo quitarse una mascarilla

-  Desinfectese las manos
-  Retire las gomas elásticas que se sujetan tras las orejas
-  Qítense la mascarilla
-  Tire la mascarilla a la basura
-  Vuelva a desinfectarse las manos

Evite la difusión de gérmenes

- Cuando tosa o estornude, cubra su nariz y boca con un pañuelo desechable o con su codo (no donde tiene la fistula).
- Tire los pañuelos usados a la basura de inmediato.
- Desinfectese las manos y los brazos de forma regular.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca directamente.
- Evite el contacto físico cuando salude.
- Manténgase a una distancia $\geq 1,5$ metros de los demás.
- Evite los lugares cerrados y las multitudes.

Practique la prevención en casa

Colada y ropa de cama

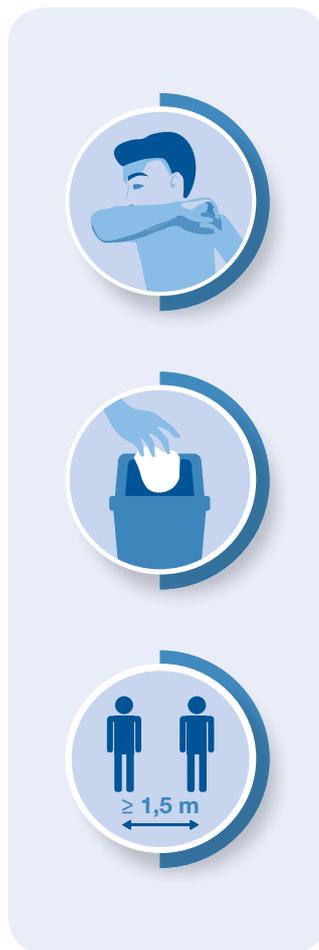
- Siempre que sea posible, el paciente debería realizar estas actividades personalmente.
- No sacuda la colada ni la ropa de cama.
- Lleve la colada y la ropa de cama directamente a la lavadora, sin dejarlas sobre ningún lugar por el camino.



- Lave la ropa de cama de los pacientes positivos en coronavirus en la lavadora a 60 grados en un ciclo de al menos 30 minutos (o la temperatura más alta que pueda soportar el tejido).

Instrucciones para limpiar el suelo

- No utilice aspiradora, ya que genera aerosoles.
- Lo ideal es que, para limpiar suelos y otras superficies, utilice un paño de un solo uso impregnado con un producto detergente, que enjuague con agua limpia utilizando otro paño de un solo uso y que deje secar.
- Si utiliza un paño reutilizable, lávelo en la lavadora a 60 grados en un ciclo de al menos 30 minutos (o la temperatura más alta que pueda soportar el tejido).
- Después, desinfecte los suelos y las superficies con cloro activo diluido al 0,5 % (1 litro de lejía al 2,6 % + 4 litros de agua).



Si en tu hogar residen más personas y algún miembro presenta síntomas respiratorios:

- Quédese en casa y vigile sus síntomas.
- Use mascarilla.
- Informe a su equipo asistencial y a las autoridades sanitarias locales.
- Lávese o desinfectese las manos constantemente (durante > de 20 s.).
- Las personas con síntomas deberían aislarse en una habitación diferente, llevar mascarilla y usar un baño distinto a los demás.
- Limpie y desinfecte todas las superficies de la casa, en especial las superficies y objetos de contacto (pomos de las puertas, manillas de las ventanas, los móviles, mandos de la televisión, etc.) y evite compartir artículos personales como toallas, platos o ropa de cama.
- Trate de ventilar los ambientes con aire fresco, abra las ventanas.

Practique la prevención en la sala de espera del centro de diálisis o del hospital

- Lave/desinfecte sus manos, incluida la fístula, justamente después de llegar al centro o a su hospital y antes de salir.
- No se agrupen alrededor del dispensador.
- La distancia física es importante: evite moverse de forma innecesaria y deje suficiente espacio con el resto de las pacientes cuando esté sentado en la sala de espera.
- Evite tocar superficies y muebles, tanto como sea posible.
- Salude a los demás desde la distancia y evite el contacto físico.
- Los virus pueden estar en todos los objetos por este motivo evite llevar periódicos, tabletas o similares y si los lleva no los comparta ni los deje en la sala para otros.
- Use mascarilla siempre.
- Al toser y estornudar, cúbrase la boca o nariz con el antebrazo/codo o con un pañuelo desechable.
- Siga las recomendaciones que le proporcione el equipo asistencial.



3. CONSEJOS SOBRE NUTRICIÓN Y COMPRAS



Es de vital importancia que mantenga la disciplina con la dieta y que vigile con especial atención su ingesta de líquidos, potasio y fósforo. Siga estrictamente las recomendaciones que le proporcione su médico o nutricionista a este respecto y no descuide las medidas de prevención e higiene.

Recomendaciones para la lista de la compra

- Haga una planificación adecuada y una lista de la compra, para que no se le olvide nada (asegúrese de tener suficiente comida para 14 días).
- Si es posible, no debería ir a comprar personalmente para evitar el riesgo de infección. Pida ayuda a familiares o amigos, o utilice un servicio de entrega a domicilio.
- Evite la comida procesada, elija alimentos con larga vida útil y prolonga la de los alimentos perecederos:



- **Legumbres:** se recomienda su compra tanto en crudo como ya cocidos (ante una avería o corte de suministros o malestar físico estarían prácticamente listos para el consumo).
- **Carbohidratos:** arroz, pasta, pan (para congelar) no deben faltar en su lista de la compra.
- **Carnes y pescados:** si opta por comprar carne y pescado fresco, congela una parte y consume la fresca en un par de días.

Si opta por comprar carne congelada, elige aquellas que no estén procesadas (solomillo de pavo o pollo).

Elija como primera opción pescado congelado y conservas de pescado (latas de atún, melva, sardinas, caballa, calamares). Como las conservas de pescado no son alimentos que se deban comer frecuentemente, intente siempre que sean envasadas al natural o en aceite de oliva y bajas en sal.

En cuanto al fiambre, la mejor opción es el jamón cocido sin fosfatos ya envasado en lugar de comprarlo “al corte”, ya que el periodo de conservación es mayor.

- **Verduras y hortalizas:** una buena opción sería comprarlas congeladas, en conserva o en forma de purés instantáneos (bajos en sal).
- **Frutas:** la fruta es perecedera, hay que intentar no generar desperdicios, compre la fruta fresca (y poco madura) que vayas a consumir pronto y haga acopio de frutas en conserva (siempre en su jugo, evite el almíbar), macedonias de frutas o en compota. También puede hacer manzana asada casera.
- **Huevos:** no deben faltar en su despensa, si los almacenas en el frigorífico durarán más tiempo.
- **Lácteos:** Compre leche UHT. Entre los lácteos, la mejor opción es el queso curado (larga vida útil y no requiere frío para conservarlo).
- **Grasas y aceites:** siempre recomendaremos aceite de oliva virgen extra.
- **Bebidas y dulces:** café, té, infusiones, chocolate negro mínimo al 70% son nuestras recomendaciones.

Ante todo, siga las recomendaciones de su nutricionista o médico.

Manipulación de los alimentos e higiene alimentaria

¿Puede transmitirse el COVID-19 por los alimentos?:

- No. Conforme a la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), no hay evidencia científica de que los alimentos transmitan el nuevo virus SARS-CoV-2.
- Sin embargo, es importante mantener buenas prácticas de higiene al manipular y preparar alimentos:
 - Lávese las manos y limpie bien las superficies antes de prepararlos.
 - Separe los alimentos crudos de los ya cocinados.
 - Cocine a temperaturas adecuadas y refrigere de forma correcta.
- El riesgo de infección puede reducirse aún más calentando la comida, ya que los virus son sensibles a las altas temperaturas.



TU SEGURIDAD, NUESTRA PRIORIDAD

Cuando recibo en casa un encargo de una tienda de alimentación, ¿qué precauciones debo tomar?:

- Debe evitar el contacto directo con el repartidor:
 - Mantenga una distancia adecuada de más de 1,5 metros.
 - Evite saludar con contacto físico directo.
 - Cuando recoja la compra, deseche todos los envases.
- Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos antes de tocar los alimentos.

Al preparar la comida, ¿qué precauciones debo tomar?:

- Lávese las manos, lave los utensilios, las tablas de cortar y las superficies de la cocina con agua caliente y jabón antes de preparar la comida.
- Utilice unos utensilios y tablas de cortar para los alimentos crudos y otros para los cocinados.
- Si es posible, es preferible que utilice papel de cocina de un solo uso. Si utiliza paños de algodón, lávelos con regularidad al menos a 60 grados durante 30 minutos.

¿Es seguro consumir fruta y verdura?:

- Sí, siempre que se respeten las normas de higiene y de seguridad alimentaria.
- Las verduras pueden comerse crudas o cocinadas.
- Respete los siguientes pasos:
 - Quite las partes dañadas.
 - Para las verduras con hoja, lave las hojas una a una bajo el grifo.
 - Lávelas frotando bajo el grifo. Si tienen una superficie muy dura, utilice un cepillo para verduras.

¿Qué debo tener en cuenta al manipular alimentos?:

- Respete las normas de higiene y de seguridad alimentaria durante la preparación de la comida:
 - Separe siempre los alimentos crudos de los ya cocinados o listos para comer.
 - Los alimentos ya preparados o cocinados que no vaya a consumir inmediatamente deben mantenerse a temperaturas inferiores a 5 °C o superiores a 65 °C.
 - La comida debe resguardarse del aire, los insectos y otros animales para evitar una posible contaminación.



Hambre emocional - hambre fisiológica:

Es posible que el aislamiento social nos haga comer o hidratar nos demasiado. No se deje engañar por las emociones y diferencie entre el hambre fisiológica y la emocional, es importante para poder mantener una dieta equilibrada,

HAMBRE FISIOLÓGICA (REAL)	HAMBRE EMOCIONAL (ANTOJOS)
Se siente en el estómago	Se siente en el cuello
Está relacionada con una necesidad física (ayuno, glucemias)	Está relacionada con las emociones (tristeza, aburrimiento, estrés, etc)
Responde a horarios fijados de antemano (si llevas una dinámica regular de comidas)	No responde a horarios. Aparece de forma espontánea. Incluso después de comer
No es urgente , es gradual, la ingesta puede esperar	Necesitas satisfacer inmediatamente el deseo. No se puede posponer
Haces una selección de alimentos más razonada	No tiene en cuenta los nutrientes. Deseos de comida específica
Reconoces tu plato de comida, paras cuando estás saciado	Comes sin control ni conciencia
Saboreas, disfrutas la comida	No disfrutas los sabores de los alimentos
Al terminar de comer, te sientes satisfecho	Al terminar de comer, te sientes muy lleno
No te sientes culpable al terminar. No hay sentimientos negativos	Te sientes culpable, avergonzado al terminar



4. EJERCICIO FÍSICO EN CASA



Hacer ejercicio habitualmente reporta muchos beneficios: no solo tiene efectos físicos positivos (mejora en la digestión y el sueño, reducción de los niveles de colesterol, reducción de la tensión o el estrés y menos riesgo de problemas cardíacos) sino que también anima a llevar un estilo de vida más saludable.

Por eso es importante mantenerse en forma también durante el periodo de confinamiento.

Le recomendamos que incluya en su rutina diaria en casa una serie de ejercicios de 20 minutos.

Realizar ejercicio de intensidad moderada puede beneficiar al sistema inmunitario. Sin embargo, los ejercicios de una intensidad muy alta pueden inhibir la función inmunitaria, especialmente si no suele hacer ejercicio. No hay evidencia científica del efecto del ejercicio en la respuesta inmunitaria a la infección por coronavirus.



En cualquier caso, siempre debería **consultar a su médico** antes de empezar a practicar cualquier plan de ejercicios. Pregúntele qué tipo de ejercicio debería realizar, la intensidad del mismo o si hay algún tipo de actividad que debe evitar en función de su estado de salud y del tipo de acceso vascular que tiene.

Te proporcionamos algunas ideas de actividad física:

- Dé paseos alrededor de la casa, jardín o por el pasillo.
- Si tiene escaleras en casa, aproveche para subir y bajar durante algunos minutos.
- Haga estiramientos y gimnasia, como levantar las piernas, pedalear con brazos y piernas.
- Si tiene síntomas (fiebre, tos, dificultad para respirar), deje la actividad física y póngase en contacto con un profesional sanitario.

5. SALUD EMOCIONAL



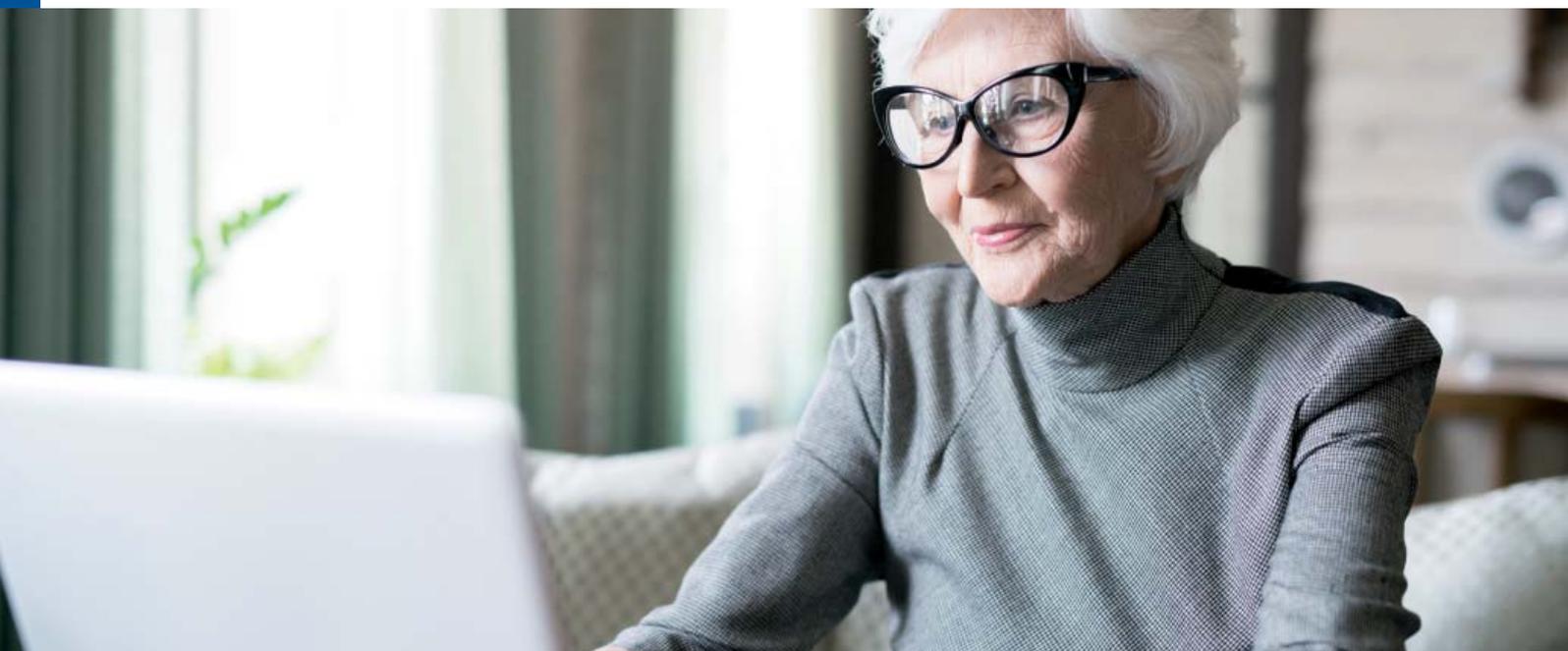
Esta situación que es única, excepcional, y sin precedentes, genera mucha incertidumbre, estrés y otras emociones difíciles como preocupación, miedo, ansiedad, angustia, etc.

Por eso, además de todas las recomendaciones descritas anteriormente, no debemos olvidarnos de cuidar nuestra salud emocional. Estas reacciones emocionales son normales y es fundamental no minimizar su importancia y poder expresarlas para facilitar su manejo y gestión posterior: “Está bien no estar bien”. Permitir y aceptar las emociones que experimentamos en esta situación, darse tiempo para comprender lo que estamos sintiendo y detectar nuestras necesidades.

Para ello te recomendamos:

- **Comprender la realidad y aceptarla.** La realidad, es la que es y es fundamental que colaboremos quedándonos en casa.
- **Fomentar la conciencia y responsabilidad social.** Entender que estar en casa es lo correcto, debe ser un pensamiento constante. Mantén la empatía y sé un buen ejemplo para los demás.
- **Planificar la nueva situación.** Nuestra rutina va a cambiar radicalmente y organizar bien lo que podemos hacer, cuándo y cómo, es crucial. Si compartes espacio con otras personas, es importante una buena comunicación y respetar los tiempos y necesidades de cada uno.
- **Infórmate adecuadamente.** Busca información oficial y fiable. Asegúrate que sea de fuente fiables y de no difundir rumores. No hables constantemente del tema. Contrasta la información de las redes sociales antes de compartirla y divulgarla, ya que existen muchos bulos y noticias falsas.
- **Mantener el contacto.** Mantén el contacto con las personas que te importan y en las que confías. Hablar con ellos sobre cómo estamos afrontando la situación puede ayudarnos. Use el teléfono u otros medios como las videollamadas o redes sociales para permanecer en contacto con ellos, aporta tranquilidad y facilita el contacto.





- **Aprovechar el momento.** Aprovecha esta nueva situación temporal para hacer cosas y disfrutar de momentos que casi nunca podemos vivir por el ritmo de vida. Haz una lista con cosas que has estado posponiendo por falta de tiempo.
- **Tiempo para la creatividad.** En solitario o en compañía, es un tiempo perfecto para crear recetas nuevas, organizar armarios, redecorar la casa, realizar actividades como escribir relatos, hacer dibujos o hacer fotos... Mantenerse activo mentalmente es fundamental para este periodo (pasatiempos, dibujar, escuchar música, escribir lo que sientes sudokus...).
- **Tiempo para hacer ejercicio físico en casa.** Mantenerse activo físicamente en este periodo, aumenta las endorfinas de nuestro cuerpo que nos hacen sentir bien, reduce síntomas de depresión y ansiedad, mejora el funcionamiento del cerebro, activa nuestro cuerpo y aumenta la sensación de bienestar. Consulta con tu médico antes de empezar a practicar cualquier plan de ejercicios.
- **Observar el estado de salud de quienes te rodean.** Evitando la obsesión, valora de vez en cuando tu estado de salud y el de tu entorno. Dale importancia al autocuidado: recibir luz natural 20 minutos al día, dieta equilibrada, dormir adecuadamente y fundamental no perder el sentido del humor.
- **Cuida de tu estado de ánimo.** Cuidar mucho lo que dices y como lo dices, cuidando nuestras emociones y pensamientos para poder responder adecuadamente a momentos de incertidumbre y en los que el ánimo falla. Pide ayuda a tu red de apoyo si hace falta.
- **Mantén una actitud positiva.** Todo saldrá bien; El periodo de aislamiento contribuye a que el virus no se propague y esta situación no durará para siempre.

Y recuerda: Todos somos humanos, es normal sentirse perdido, triste o inquieto. Lo estás haciendo lo mejor que puedes.

6. DIÁLISIS DOMICILIARIA



Al someterse a hemodiálisis domiciliaria (HDD) o diálisis peritoneal (DP), tenga en cuenta también todas nuestras recomendaciones sobre prevención, distanciamiento social, seguir la rutina nutricional y de ejercicio físico, y cuidar la salud emocional. Siga también las recomendaciones de distancia social de 1,5 metros cuando reciba los suministros para el tratamiento.

Le recomendamos que cree un plan de tratamiento por si su cuidador se infectase con el coronavirus. Procure saber quién puede ofrecerle ayuda con el tratamiento.

Además, acuerde con el médico los siguientes aspectos:

- Asegúrese que realice la diálisis en un espacio limpio de su hogar.
- Lávese y séquese las manos antes de tocar el catéter.
- Limpie la piel que está alrededor del catéter con un producto antiséptico todos los días.
- Deseche de forma segura las agujas, jeringas (depositándolas en los contenedores que a tal efecto se les facilita) o los desechos médicos.
- Compruebe si tiene suficientes existencias de medicación y suministros para el tratamiento.
- Reciba al transportista siempre con mascarilla.
- Guarde los suministros en un área limpia y desinfectada.
- Asegúrese de limpiar y desinfectar adecuadamente las zonas y superficies de contacto por las que ha pasado/tocado el transportista al dejarle el material en casa.
- Verifique la programación y gestión de sus chequeos regulares.
- Informe al personal de su hospital si presenta síntomas de COVID-19.



7. SI TE DESPLAZAS AL CENTRO O AL HOSPITAL EN TRANSPORTE SANITARIO

El contacto social cercano aumenta el riesgo de propagación de la infección por COVID-19. Los pacientes de diálisis están expuestos a un mayor riesgo de infección por COVID-19 debido a que se desplazan en transporte sanitario al menos tres veces a la semana, lo que puede ser un vector para la propagación de del virus.

Por este motivo, se recomienda a todos los pacientes que utilicen el transporte individual siempre que sea posible. De no ser posible, se han de tomar las siguientes medidas de prevención:

- Se deberá limitar el número de pacientes que acceden al mismo tiempo (hasta un máximo de 4 pacientes).
- Los pacientes negativos COVID-19 no deben compartir el transporte con pacientes con COVID-19 positivos o sospechosos.
- Lave y desinfecte sus manos antes de entrar en el transporte sanitario.
- Se debe usar mascarilla quirúrgica como protección antes de entrar en el vehículo, durante el transporte y al salir del vehículo en destino.
- Al llegar al destino, lave y desinfecte sus manos y siga las indicaciones que le proporcione el equipo asistencial.
- El personal encargado del transporte debe aplicar medidas de autoprotección: mascarilla, guantes y utilización de gel hidroalcohólico desinfectante y aplicar medidas de prevención (preguntar por síntomas, obligatoriedad de utilización, etc.).



8. DECÁLOGO PARA EL PERIODO DE DESCONFINAMIENTO



En este periodo en el que se vuelve a practicar los hábitos previos al inicio del confinamiento, la normalización y adaptación son esenciales para afrontar de forma eficaz el proceso de desconfinamiento, pero es importante no bajar la guardia y debemos continuar practicando la prevención, seguir las recomendaciones del personal asistencial de su centro de diálisis u hospital y ser responsables a nivel social.



Te proporcionamos 10 consejos que te ayudarán en este proceso de adaptación de una forma eficaz y segura:

1. Información y prevención: Respeta las medidas de higiene y prevención. Mantente informado adecuadamente consultando fuentes fiables. Evite realizar desplazamientos innecesarios a otras localidades distintas a la de su residencia, valore los riesgos asociados y consulte las recomendaciones de los profesionales sanitarios y de su médico a este respecto.

2. Relaciones Sociales: Programa reencuentros progresivos con tu entorno social, siempre con medidas de seguridad. Distancia social no implica distancia emocional.

3. Tiempo de Ocio: Incorpora las actividades que realizabas antes de forma progresiva sin autoexigirte. Elabora pequeñas obligaciones dentro y fuera de casa que te mantengan activo y ocupado.

4. Vuelta al Trabajo: Planifícate diariamente con objetivos alcanzables. La adaptación será progresiva y encontraremos cambios y ajustes en nuestra rutina laboral.

5. Gestión Emocional: La ansiedad o el miedo son reacciones emocionales normales ante esta “nueva normalidad”. Identificarlas y aceptarlas te ayudará a manejarlas y expresarlas.

6. Hábitos Saludables: Organiza los horarios de tus comidas, continúa con tus recomendaciones nutricionales, realiza ejercicio y duerme bien.

7. Ingesta de Líquidos: Limitar el consumo de líquidos te ayudará a sentirte mejor y saludable. Por ello, organiza tu hidratación diaria y controla el consumo de sal.

8. Compra Semanal: Acudir una vez a la semana a la compra te ayudará a organizar tu menú semanal y evitar cualquier exceso.

9. Adaptación: Acepta que la situación ha cambiado y ajusta las expectativas a la situación actual. Se flexible y paciente a la hora de adoptar nuevas formas de ver las cosas.

10. Sé Feliz: Las endorfinas naturales de tu cuerpo son las encargadas de producirte felicidad y para que sean liberadas es importante: alimentarse bien, realizar actividad física y relacionarte con los demás.

9. RECOMENDACIONES PARA JÓVENES CON ENFERMEDAD RENAL

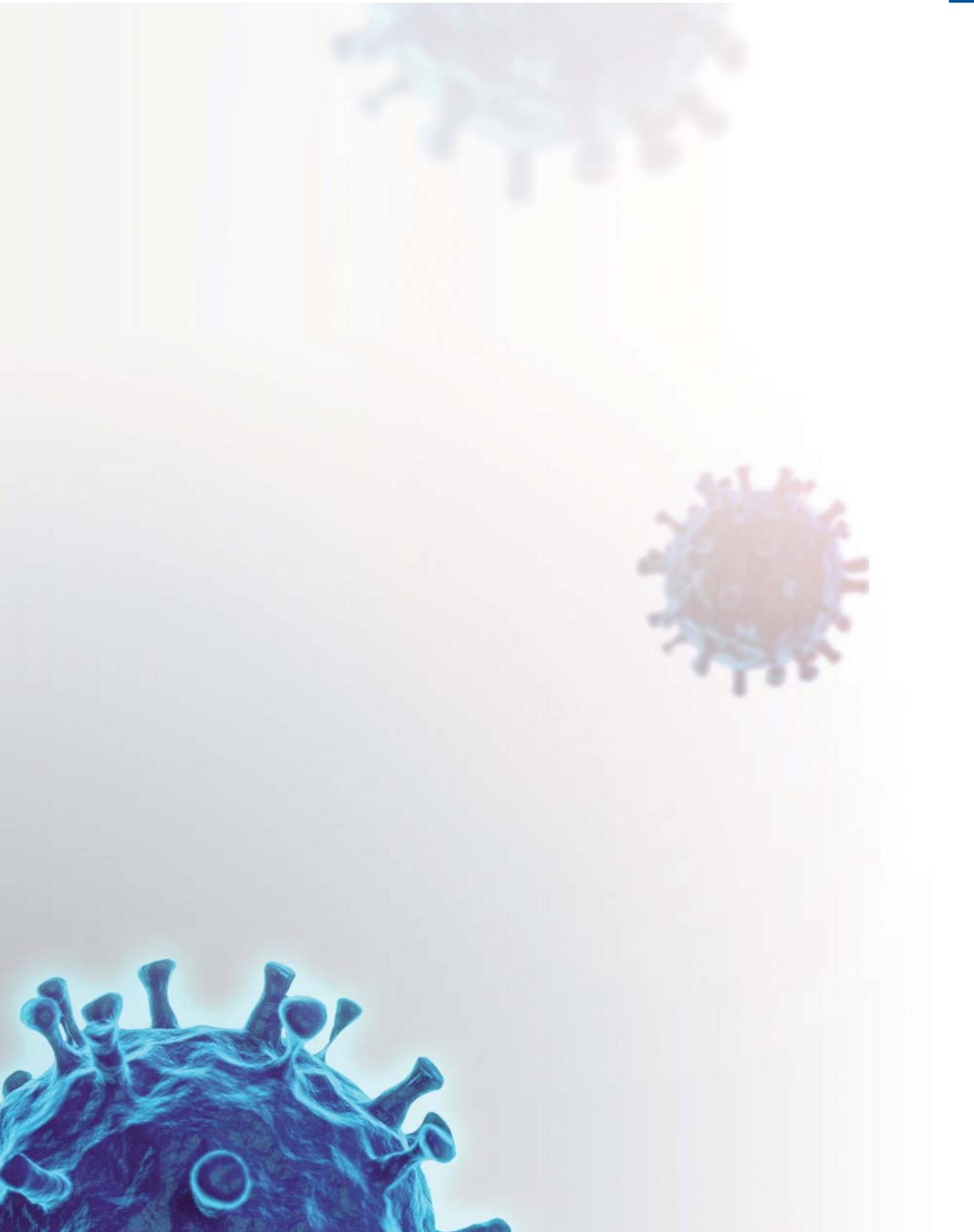


A pesar de que el coronavirus afecta principalmente a las personas mayores, está lejos de ser una enfermedad benigna para los demás grupos de edad. Si a este hecho, unido a que además son pacientes renales crónicos, las medidas de prevención ante un posible contagio deben seguirlas de forma severa para proteger a las personas más frágiles y también a ellos mismos. Ser joven no significa ser inmune, por eso es necesario que sigan todas las recomendaciones y respetar las normas en su día a día, cuando socialice, cuando esté en el centro de diálisis y cuando esté en casa.

- Respete las distancias de seguridad.
- Respete los aforos máximos establecidos tanto en espacios cerrados como abiertos, manteniendo siempre la distancia de seguridad.
- No olvide llevar puesta la mascarilla siempre que salga a la calle.
- Siga nuestras recomendaciones para un correcto lavado y desinfección de manos.
- No descuide su dieta cuando salga.
- Fomente las actividades al aire libre.
- Realice actividades de ocio saludables.
- Practique deporte dentro de sus posibilidades y siempre que pueda, y si practica deporte en grupo, no se olvide de mantener la distancia de seguridad.
- Antes de acudir a un bar o restaurante, llame previamente para conocer las medidas de precaución del establecimiento, ajuste de horarios, aforo, etc., y quítese la mascarilla solo cuando vaya a consumir.
- Evite los hábitos tóxicos (alcohol, tabaco).
- No comparta vasos, botellas, cubiertos, platos, etc.
- Evite contactos innecesarios.
- Haga que el tiempo que pasa con las personas de su alrededor, sea de calidad.
- Refuerce entre sus amigos la importancia de respetar las medidas para reducir la transmisión del virus, si ellos se protegen, usted se protege.
- Aproveche las herramientas digitales que tiene a su alcance para comunicarse con su entorno cercano.
- Y sobre todo:

Aprenda a convivir de una forma responsable con la nueva situación.

**TU SEGURIDAD,
NUESTRA PRIORIDAD**





FRESENIUS MEDICAL CARE

Fresenius Medical Care España, S.A.
Ronda de Poniente, 8 · Planta Baja · 28760 Tres Cantos · Madrid
Teléfono: 913 276 650 · Fax: 913 276 651
www.FreseniusMedicalCare.com
www.nephrocare.es

 @FreseniusMedicalCare.Spain  @fmc_es



Federación Nacional de Asociaciones
para la Lucha Contra las Enfermedades del Riñón
C/. Constancia, 35, Local 2 · 28002 Madrid
Teléfono: 915 610 837 · Fax: 915 643 499
www.alcer.org

 @federacionnacionalalcer  @fnalcer