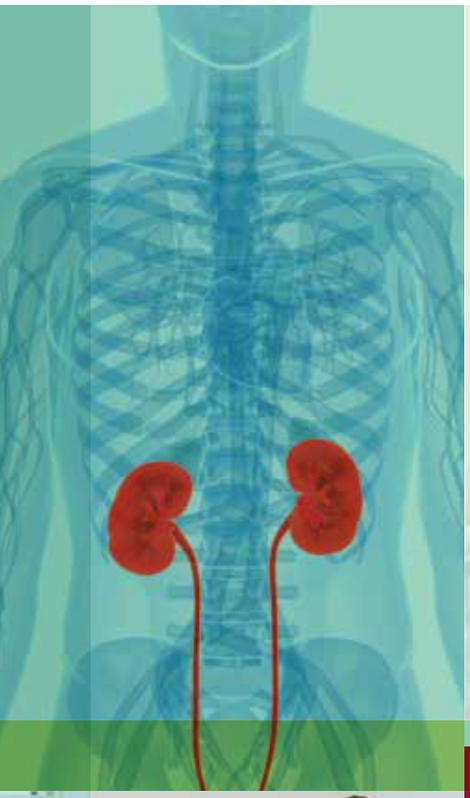


Manual de capacitación para promotores de salud

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

For English version
go to page 65.

Riñones, Tesoros: Programa de educación para promotores de salud

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

NKDEP Programa Nacional de Educación sobre la Enfermedad de los Riñones

NIH Publication No. 14-7990 • August 2014

El objetivo principal del Programa Nacional de Educación sobre la Enfermedad de los Riñones (NKDEP, por sus siglas en inglés) es reducir el número de personas que son diagnosticadas con la enfermedad de los riñones (también conocida como enfermedad renal crónica) y sus complicaciones. Para alcanzar sus objetivos, el NKDEP pretende mejorar el entendimiento, la detección y el manejo de la enfermedad de los riñones, especialmente en las comunidades más afectadas por esta enfermedad, como son la hispana y la afroamericana. El NKDEP colabora con varias agencias públicas y organizaciones sin fines de lucro y del cuidado de la salud para:

- informar a las personas que corren el riesgo de tener la enfermedad de los riñones sobre la necesidad de hacerse las pruebas para detectar la enfermedad;
- educar a las personas con la enfermedad de los riñones sobre cómo tratar la enfermedad;
- ofrecer información, capacitación y herramientas para ayudar a los profesionales de la salud a identificar y realizar el seguimiento de pacientes con la enfermedad de los riñones; y
- apoyar los cambios en el sistema de salud para mejorar la detección y el control de la enfermedad de los riñones.

Para ayudar a los promotores de salud a educar a los hispanos que viven con diabetes sobre la enfermedad de los riñones el NKDEP desarrolló **Riñones, Tesoros: Programa de educación para promotores de salud**. Este programa se creó para utilizarse como parte de un currículo de diabetes, pero también se puede usar solo. El programa ofrece una serie de materiales bilingües (español e inglés) para promotores que incluye este manual de capacitación, un rotafolio para que los promotores y educadores de salud lo usen como herramienta educativa y materiales adicionales para distribuir entre los participantes durante la charla.

Este programa forma parte de la iniciativa hispana **Riñones, Tesoros. Cuídalos** del NKDEP, que incluye varios materiales y actividades en español e inglés para mejorar el entendimiento, la detección y el control de la enfermedad de los riñones.

Para más información sobre el NKDEP, por favor visite nkdep.nih.gov/espanol. Para más información sobre el programa de promotores, por favor visite nkdep.nih.gov/promotores. También puede dirigir preguntas específicas al NKDEP por teléfono o por correo electrónico: Teléfono de llamada gratuita: **1-866-4-KIDNEY (1-866-454-3639)**
Correo electrónico: **nkdep@info.niddk.nih.gov**

Estimado(a) promotor(a) de salud:

Los adultos hispanos que viven en Estados Unidos tienen el doble de probabilidad de ser diagnosticados con diabetes que los adultos no hispanos de raza blanca. La diabetes es la principal causa de la enfermedad de los riñones, lo que contribuye a la alta cantidad de hispanos que están en riesgo de padecer de esta enfermedad o han sido diagnosticados con la misma. A pesar de esta realidad alarmante hay muy pocos recursos y materiales educativos sobre la enfermedad de los riñones disponibles en español. Por esta razón, el NKDEP creó la iniciativa hispana, **Riñones, Tesoros. Cuídalos**, que incluye este programa de capacitación para promotores. Dado que la enfermedad de los riñones normalmente surge como una complicación de la diabetes, este programa se creó para utilizarse como parte de una clase de educación sobre la diabetes. También se puede utilizar en presentaciones individuales.

El objetivo de **Riñones, Tesoros: Programa de educación para promotores de salud** es educar a las personas con diabetes sobre:

- cómo funcionan los riñones;
- los factores de riesgo asociados a la enfermedad de los riñones;
- las dos pruebas para detectar la enfermedad de los riñones;
- cómo vivir con la enfermedad de los riñones; y
- las diferentes opciones de tratamiento para la falla de los riñones.

También se puede utilizar para educar a las personas que corren el riesgo de padecer de la enfermedad de los riñones debido a otros factores de riesgo, como la presión arterial alta, las enfermedades del corazón y los antecedentes familiares de la falla de los riñones, al igual que a las personas que han sido diagnosticadas con la enfermedad.

Como promotor y educador de salud, usted juega un papel muy importante en la salud de su comunidad y de las personas que corren el riesgo de padecer de la enfermedad de los riñones o la falla de los riñones o que han sido diagnosticadas con la enfermedad. A través de la educación, usted puede ayudar a los miembros de su comunidad a mantener los riñones saludables por más tiempo y mejorar la calidad de sus vidas. Esperamos que esta serie de materiales le haga su trabajo un poco más fácil. Por favor, comparta con nosotros su experiencia.

Agradecemos su ayuda y esfuerzo y esperamos escuchar sus historias de éxito.

Cordialmente,

Andrew S. Narva, MD, FACP, FASN
Director
Programa Nacional de Educación sobre la Enfermedad de los Riñones
Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales
Institutos Nacionales de la Salud

Agradecimientos

El Programa Nacional de Educación sobre la Enfermedad de los Riñones (NKDEP, por sus siglas en inglés) desea darle las gracias a todas las personas que ayudaron en el desarrollo de la serie de materiales de **Riñones, Tesoros: Programa de educación para promotores de salud**. Las revisiones de los materiales, la participación en mesas redondas, las entrevistas y la dirección en cada paso de este proyecto fueron fundamentales para el desarrollo de los materiales.

Alma Melendez
University of Illinois at Chicago

Betsy Rodríguez
Centers for Disease Control and Prevention

Carmen Cruz
New York Presbyterian Hospital

Cecilia Butler, RD
Santa Fe Indian Hospital

Crystal L. Cartwright, NP
New York Presbyterian Hospital

Franco Reyna
American Diabetes Association,
Los Angeles Office

Gloria Ortiz, MS
National Heart, Lung, and Blood Institute

Iris Ramos, ANP
Puerto Rico Renal Health

Maria Ferris, MD, PhD, MPH
University of North Carolina Kidney Center

Maria Lemus
Visión y Compromiso

Matilde Alvarado, RN, MSN
National Heart, Lung, and Blood Institute

Mayra Alvarez, MHA
Office of Minority Health

Melinda Rodríguez, DNP, APRN, FNP-B
University of Texas-Pan American

Miguel A. Vazquez, MD
The University of Texas Southwestern Medical Center

Neyal J. Ammary-Risch, MPH, MCHES
National Eye Institute

Nilka Ríos Burrows, MPH, MT
Centers for Disease Control and Prevention

Patricia Peretz, MPH
New York Presbyterian Hospital

Sonia Serrano, MPH, RD, LDN
University of Puerto Rico,
Rio Piedras Campus

Sorangel Posada
La Clínica del Pueblo

Sylvia Rosas, MD, MSCE
Joslin Diabetes Center

El NKDEP también desea extender un agradecimiento especial a las promotoras y a sus pacientes, quienes participaron en el estudio piloto en Los Ángeles y Nueva York, así como a las organizaciones que lo hicieron posible, la American Diabetes Association's Los Angeles Mission Delivery y el New York Presbyterian Hospital's Washington Heights Inwood Network for Health.

Tabla de contenido

I. INFORMACIÓN GENERAL PARA EL PROMOTOR DE SALUD

Riñones, Tesoros: Programa de educación para promotores de salud busca motivar y apoyar a los promotores de salud a educar a las personas con diabetes en sus comunidades sobre la enfermedad de los riñones. Esta serie de materiales está dirigida a personas que corren el riesgo de padecer de la enfermedad de los riñones (personas con la diabetes, la presión arterial alta y antecedentes familiares de la falla de los riñones) al igual que a personas que viven con la enfermedad.

Su papel como promotor de salud

El promotor es el puente entre una persona con diabetes y un profesional de la salud. El promotor se encargará de:

- ayudar a las personas a entender la relación entre la diabetes y la enfermedad de los riñones;
- motivar a las personas en riesgo de padecer de la enfermedad de los riñones a hacerse las pruebas para detectarla;
- guiar y ayudar a las personas que han sido diagnosticadas con la enfermedad de los riñones a realizar cambios en su alimentación y estilo de vida y a seguir las instrucciones de sus profesionales de la salud sobre el uso de medicamentos; y
- facilitar el acceso a información simple sobre la enfermedad de los riñones.

Objetivos de aprendizaje para el promotor

El programa le ayudará a dar una charla que durará cerca de una hora y media. Al final de la charla, los participantes deberán saber:

- cómo funcionan los riñones y por qué es importante que los cuiden;
- cuáles son los principales factores de riesgo de la enfermedad de los riñones;
- cuáles son las dos pruebas para detectar la enfermedad de los riñones;
- cuáles son los cambios que pueden hacer en su alimentación y estilo de vida para cuidar sus riñones; y
- qué significa la falla de los riñones y qué tratamientos existen.

Componentes de la serie de materiales

Esta serie de materiales es flexible y se puede adaptar a las necesidades de sus clientes. Puede también incluir estos materiales en otras charlas que dé. Además, se pueden utilizar en cualquier lugar, como centros comunitarios, hospitales o clínicas comunitarias, clases de educación para adultos, escuelas, iglesias o hasta en la casa.

Esta serie de materiales bilingües consiste en un manual de capacitación (este documento), un rotafolio y materiales para distribuir entre los participantes.

1. Manual de capacitación

Este manual presenta cuatro secciones:

1. La diabetes y cómo afecta a los riñones
2. Mantener los riñones saludables
3. Vivir con la enfermedad de los riñones
4. Tratar la falla de los riñones

El manual y el rotafolio se deben usar juntos. Cada sección del manual ofrece puntos de discusión y actividades que van a la par con páginas específicas en el rotafolio. También incluyen preguntas y respuestas sobre información que podría ser confusa o poco conocida en cada tema y algunos mitos.

Los apéndices al final del manual incluyen todos los materiales que necesitará para la charla.

2. Rotafolio

El rotafolio es una herramienta educativa que le ayudará a dar la charla y facilitará el proceso de aprendizaje del participante. Es una parte importante del programa y se puede usar en combinación con el manual durante la charla.

Cada página del rotafolio tiene dos lados. El lado que tiene las imágenes lo verá la persona o el grupo al que esté presentando. El lado que queda al frente de usted incluye los puntos de discusión que le servirán de guía durante la charla. Su lado tiene más información que le servirá para explicar mejor lo que los participantes están viendo y para contestar preguntas.

El rotafolio está disponible en una presentación en PowerPoint en nkdep.nih.gov/promotores.

Beneficios del rotafolio:

- Contiene imágenes, dibujos e información que le ayudarán a dar la charla y a educar a los participantes para que entiendan y recuerden mejor los mensajes más importantes.
- Cada página sigue un orden y una estructura, por lo que le aconsejamos no saltar las páginas. Pero si alguno de los participantes no entiende algún concepto discutido, puede volver a una página anterior en cualquier momento. Si un participante le hace una pregunta sobre un tema que se cubrirá más adelante en el rotafolio, dígale que discutirá esa información a continuación.
- Las actividades recomendadas le permiten reforzar los conceptos y mantener la atención y el interés del participante.

3. Materiales y apéndices para repartir entre los participantes

- Apéndices: Al final del manual, en la sección de apéndices, encontrará varios materiales que podrá usar durante su presentación o distribuir entre los participantes para que se los lleven a la casa. A continuación está la lista completa:
  - Apéndice A: Recursos del NKDEP
  - Apéndice B: Recursos locales para servicios de salud
  - Apéndice C: Gráficas de GFR y de albúmina en la orina
  - Apéndice D: Lista de preguntas para su profesional de la salud: Si corre riesgo de padecer de la enfermedad de los riñones
  - Apéndice E: Lista de preguntas para su profesional de la salud: Si padece de la enfermedad de los riñones
  - Apéndice F: Mitos y realidades
  - Apéndice G: Recursos de recetas saludables para los riñones
  - Apéndice H: Etiquetas de nutrición de alimentos enlatados y congelados
  - Apéndice I: Plan de acción para cuidar la salud de los riñones
  - Apéndice J: Asistencia financiera
  - Apéndice K: Prueba de evaluación previa para participantes
  - Apéndice L: Prueba de evaluación posterior para participantes
  - Apéndice M: Respuestas de las pruebas
  - Apéndice N: Certificado de finalización
- Materiales educativos para que los participantes los lleven a casa después de la sesión:
  - "Si usted tiene diabetes o la presión arterial alta: Hágase las pruebas para la enfermedad de los riñones" (Folleto)
  - "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: Consejos para personas con la enfermedad 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)

Todos los materiales están disponibles para descargar en la página de Internet del NKDEP: **nkdep.nih.gov/promotores.**

II. PREPARACIÓN PARA LA CHARLA

Prepárese para la charla y lea todos los materiales cuidadosamente y familiarícese con los distintos componentes de la serie de materiales, incluyendo el manual de capacitación, el rotafolio y los materiales para distribuir. Si quiere saber más sobre la enfermedad de los riñones, visite la página de Internet del NKDEP en nkdep.nih.gov/espanol. Si tiene una pregunta específica, nos puede enviar un correo electrónico a nkdep@info.niddk.nih.gov.

Recuerde lo siguiente:

- Tenga el manual de capacitación y el rotafolio con usted durante la charla.
- Tenga copias suficientes de los materiales para distribuir entre los participantes.
- Tenga una computadora portátil y un proyector si va a dar la presentación en PowerPoint.
- Si puede, ofrezca refrigerios y refrescos saludables a los participantes.

Bienvenida

Dé la bienvenida a cada participante. Comience con una actividad para romper el hielo o pida a los participantes que se presenten.

La charla durará aproximadamente de 1 hora a 1,5 horas.

Objetivos

Explique los objetivos de la charla para que los participantes sepan lo que van a aprender. Éstos objetivos son:

- saber cómo funcionan los riñones y por qué deben cuidarlos;
- saber cuáles son los factores de riesgo de la enfermedad de los riñones;
- saber cuáles son las dos pruebas que se pueden hacer para detectar la enfermedad de los riñones;
- saber cuáles son los cambios que deben hacer en su alimentación y estilo de vida para cuidar sus riñones; y
- saber qué significa la falla de los riñones y qué tratamientos existen.

Prueba de evaluación previa

Si quiere evaluar su clase, reparta las **Pruebas de evaluación previa** a los participantes al principio de la sesión (**Apéndice K**). Pregunte a los participantes si tienen alguna pregunta. Lea las preguntas en voz alta, de ser necesario. Espere 10 minutos mientras los participantes llenan la prueba de evaluación previa y luego recoja las pruebas antes de comenzar la sesión.

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. Por eso, 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. Muchas veces las personas con diabetes tipo 2 tienen que tomar pastillas o tratarse con insulina. El tipo 2 es la forma más común de diabetes.

También hay otro tipo de diabetes que se conoce como la **diabetes gestacional**, que ocurre en algunas mujeres cuando están embarazadas. La diabetes gestacional aumenta de por vida el riesgo de una mujer de desarrollar otro tipo de diabetes, especialmente la diabetes tipo 2. Además, aumenta el riesgo de que su hijo llegue a tener sobrepeso y la 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 sus manos y pies le duelan, 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 y la enfermedad de los riñones.

Las personas pueden hacer varias cosas para controlar la diabetes, como:

- hablar con su profesional de la salud sobre cómo pueden controlar los niveles de glucosa en la sangre, la presión arterial y el colesterol;

ROTAFOLIO: página 1

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?

¿Qué acciones deben tomar las personas?

- Preguntar a su profesional de la salud qué tipo de diabetes tienen.
- Aprender por qué la diabetes es un problema médico grave.
- Aprender cómo manejar su diabetes para sentirse mejor y vivir más tiempo.

- escoger alimentos saludables que sean bajos en calorías, grasas saturadas, azúcar y sodio;
- hacer actividad física y mantener un peso saludable; y
- seguir las instrucciones de su profesional de la salud y tomar los medicamentos.

Todas las personas con diabetes necesitan tomar decisiones saludables de alimentación, mantenerse en un peso saludable y estar activas físicamente cada día. Cuando los niveles de glucosa en la sangre están cerca de lo normal, es más probable que se sientan mejor y que:

- tengan más energía;
- se sientan menos cansadas, con menos sed y orinen con menos frecuencia;
- cicatricen mejor y tengan menos infecciones en la piel o la vejiga; y
- eviten complicaciones con la vista, los pies y las encías.

La diabetes y la enfermedad de los riñones

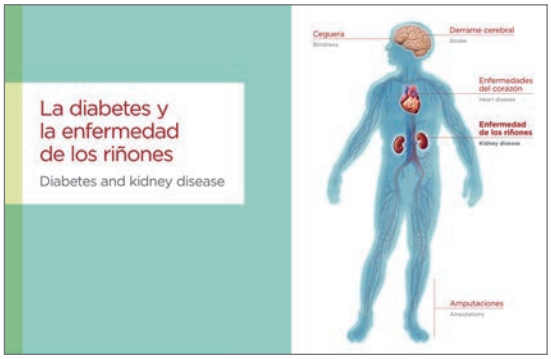
Diabetes

La diabetes es la causa principal de la enfermedad de los riñones. El daño se produce con el paso de los años sin que el paciente se sienta diferente. Tanto la diabetes tipo 1 como la diabetes tipo 2 pueden causar la enfermedad de los riñones.

¿Cómo la diabetes afecta a los riñones?

La diabetes puede dañar los vasos sanguíneos, incluyendo los que se encuentran en los ojos y en 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. Cuando esto ocurre, los riñones no funcionan como deberían. A esto se le conoce como la enfermedad de los riñones.

ROTAFOLIO: página 2



Actividad

Pregunte a los participantes lo siguiente:

¿Quién me puede decir de qué maneras la diabetes afecta al cuerpo?

Los hispanos y la enfermedad de los riñones

Cada año, se diagnostica un mayor número de hispanos con la enfermedad de los riñones. En la última década, la cantidad de hispanos con falla de los riñones (también conocida como insuficiencia renal) ha aumentado en más de un 70 por ciento. En comparación con los blancos no-hispanos, los hispanos son 1,5 veces más propensos a ser diagnosticados con la falla de los riñones.

Los riñones

¿Dónde están los riñones en su cuerpo?

Usted tiene dos riñones que están ubicados en la mitad de su espalda, a ambos lados de la columna vertebral o espina dorsal.

¿Cómo son los riñones?

Los riñones tienen la forma de un frijol (habichuela) y el tamaño aproximado de un puño.

¿Cuál es la función de los riñones?

- cada riñón está compuesto de más de 1 millón de unidades de filtración que eliminan los productos de desecho y el exceso de líquido de la sangre para crear la orina;
- los riñones producen hormonas que el cuerpo necesita para estar saludable; y
- los riñones ayudan a controlar la presión arterial. Las personas con la enfermedad de los riñones a menudo desarrollan presión arterial alta.

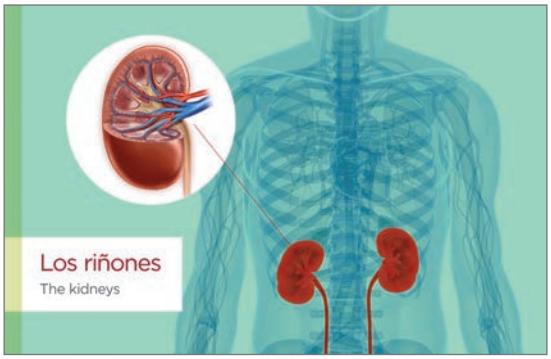
La enfermedad de los riñones

¿Qué es la enfermedad de los riñones?

La enfermedad de los riñones significa que los riñones están dañados y no pueden filtrar la sangre como deberían. Este daño puede provocar que se acumulen los productos de desecho en el cuerpo. También puede provocar otros problemas que pueden hacerle daño a la salud de una persona. Para la mayoría de las personas el daño en los riñones ocurre lentamente con el paso de varios años, muchas veces debido a la diabetes y la presión arterial alta.

Este programa se enfoca en la **enfermedad de los riñones causada por la diabetes** (también conocida como la enfermedad renal diabética). A diferencia de otros problemas en los riñones —como infecciones y piedras en los riñones— este tipo de enfermedad de los riñones no causa dolor de espalda. De hecho, la mayoría de las personas que padecen de la enfermedad de los riñones no sienten nada hasta que la enfermedad está muy avanzada. La única manera de saber si tienen esta enfermedad "silenciosa" es al hacerse la prueba de sangre y la prueba de orina para detectar la enfermedad.

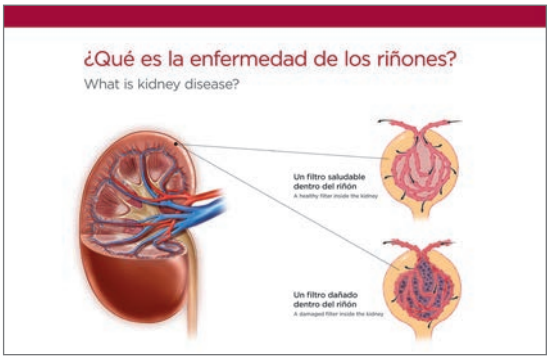
ROTAFOLIO: página 3



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.

ROTAFOLIO: página 4



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.

Las personas con la enfermedad de los riñones muchas veces tienen la presión arterial alta y están en mayor riesgo de sufrir un derrame cerebral o un ataque al corazón. También pueden desarrollar anemia (que se presenta cuando se tiene un nivel bajo de células rojas de la sangre), enfermedades en los huesos y malnutrición. La enfermedad de los riñones puede empeorar con el paso del tiempo y puede provocar la falla de los riñones.

¿Qué causa la enfermedad de los riñones?

La diabetes es la causa más común de la enfermedad de los riñones. Según se menciona en la página 10, la diabetes daña los pequeños vasos sanguíneos, incluyendo los que se encuentran en los ojos y 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. Es por esto que no pueden filtrar la sangre como deberían.** Cuando esto sucede, los riñones no pueden trabajar como se supone. La presión arterial alta es la segunda causa principal de la enfermedad de los riñones.

¿Se puede tratar la enfermedad de los riñones?

Los tratamientos pueden retrasar el daño de los riñones y mantenerlos funcionando por más tiempo, pero no existe una cura para la enfermedad. Como parte de los tratamientos las personas deberán controlar la diabetes y la presión arterial alta, realizar los cambios necesarios en su alimentación y estilo de vida y tomar medicamentos. Cuanto antes las personas sepan que tienen la enfermedad de los riñones, antes podrán comenzar el tratamiento para prevenir o retrasar la falla de los riñones.

Si se controla adecuadamente, puede que las personas con la enfermedad de los riñones nunca necesiten diálisis o al menos puede que no necesiten diálisis hasta que haya pasado mucho tiempo.

Actividad para finalizar el tema

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 tienen 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 productos de desecho 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.

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

   La enfermedad de los riñones se conoce como una enfermedad "silenciosa".

ROTAFOLIO: página 5

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. Hacerse las pruebas es la única manera de saber cómo están funcionando los riñones.

Las personas que padecen de tanto la diabetes tipo 1 como la diabetes tipo 2 corren riesgo de padecer de la enfermedad de los riñones.

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 para la enfermedad de los riñones:

- **Presión arterial alta**
  - La presión arterial alta (hipertensión) 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 la 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. Existe una relación entre ambos problemas médicos. Los investigadores trabajan para entender mejor la relación entre la enfermedad de los riñones y la enfermedad del corazón.
- **Antecedentes familiares**
  - La enfermedad de los riñones suele ser hereditaria. Si la madre, el padre o alguno de los hermanos de una persona tiene o ha tenido la falla de los riñones, la persona 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, deben hablar con su profesional de la salud para saber qué pasos deben seguir para cuidar la salud de sus riñones.

ROTAFOLIO: página 6

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.

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 con las pruebas para detectar la enfermedad. Las personas que padecen de la diabetes o alguno de los factores de riesgo mencionados antes, deben hacerse las pruebas. También deben hablar con su profesional de la salud sobre sus resultados y con qué frecuencia se deben hacer las pruebas.

Las dos pruebas que pueden detectar la enfermedad de los riñones son una prueba de sangre y una prueba de orina:

ROTAFOLIO: página 7

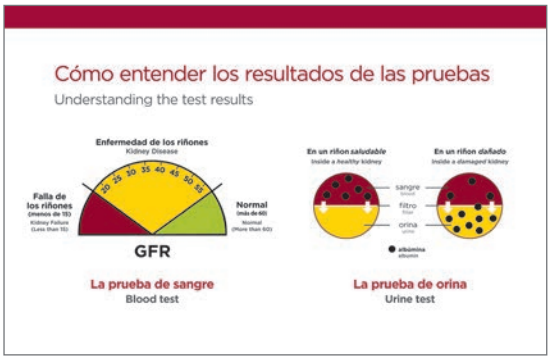
Mito o realidad

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 pueden ayudar a retrasar o prevenir la falla de los riñones.

ROTAFOLIO: página 8



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).

1. Prueba de sangre

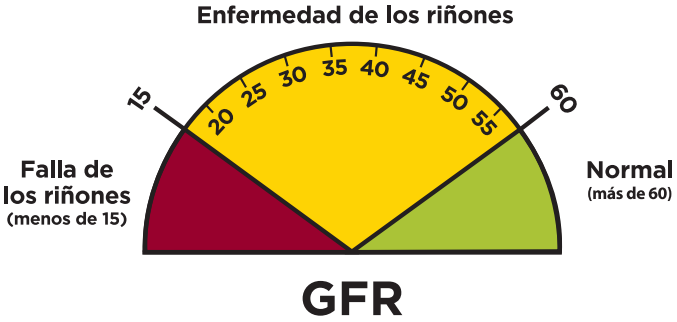
La prueba de sangre mide un desecho en la sangre llamado creatinina, lo que se usa para estimar el índice de filtración glomerular (GFR, por sus siglas en inglés). El GFR indica si los riñones filtran bien los productos de desecho de la sangre. Las personas que padecen de la diabetes y otros factores de riesgo de la enfermedad de los riñones deben saber 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.

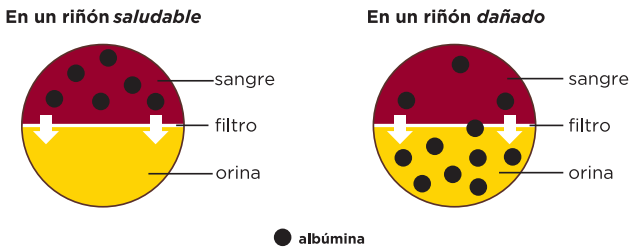
La siguiente gráfica ayuda a entender qué significa el valor de GFR. Los resultados de estas pruebas se deben comentar con el profesional de la salud.



2. 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. Cuando los riñones están sanos, no dejan que la albúmina pase a la orina. Cuando los riñones no funcionan bien, la albúmina pasa a la orina. Cuanto menos albúmina haya en la orina, mejor.

La siguiente gráfica 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.

Pasos para mantener los riñones saludables

Las personas que padecen de la diabetes o algún otro factor de riesgo de la enfermedad de los riñones tienen que seguir los siguientes pasos para mantener los riñones saludables:

- Hacerse las pruebas de sangre (GFR) y de la orina (albúmina) para saber si tienen la enfermedad de los riñones. El profesional de la salud les indicará con qué frecuencia se deben hacer las pruebas.

ROTAFOLIO: página 9

Actividad

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

- Mantener la presión arterial y la cantidad de glucosa en la sangre al nivel establecido por su profesional de la salud.
- Mantener el colesterol dentro de los valores recomendados.
- Tomar los medicamentos según indique su profesional de la salud.
- Reducir la cantidad de sodio (sal). Intentar consumir menos de 2.300 miligramos de sodio por día, que equivale a consumir menos de una cucharadita de sal por día. Las personas deben recordar que, probablemente, la mayoría del sodio que consumen no viene del salero. Deberán comprar alimentos frescos y preparar comidas caseras en lugar de comer comidas preparadas.
- Elegir alimentos buenos para el corazón: frutas frescas, vegetales frescos o congelados, granos integrales y productos lácteos descremados o bajos en grasa (leche, queso, yogur, etc.).
- Hacer más actividad física.

- Adelgazar si tienen sobrepeso. El tener sobrepeso hace que los riñones trabajen más de la cuenta.
- Si fuman, tomar medidas para dejar de fumar. El tabaquismo puede agravar el daño a los riñones.

Actividad para finalizar el tema

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 del corazón 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).

Hay dos pruebas para detectar la enfermedad de los riñones: la prueba de sangre (que mide el GFR) y la prueba de orina (que mide la cantidad de albúmina en la orina).

ROTAFOLIO: página 10

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 sodio 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)**. 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 explíqueles que el folleto resume el Tema 2. Déjeles saber que pueden llevarse el folleto para revisarlo y discutirlo con sus amigos y familiares.

TEMA 3: VIVIR CON LA ENFERMEDAD DE LOS RIÑONES

Cambios en el estilo de vida

Si a una persona le dicen que padece de la enfermedad de los riñones se va a preocupar por su salud. También tendrá muchas preguntas. La buena noticia es que con un buen cuidado, las personas con la enfermedad de los riñones pueden llevar una vida productiva. Pueden:

- seguir trabajando;
- continuar disfrutando de sus amigos y familiares; y
- estar activas físicamente.

ROTAFOLIO: página 11

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 llevar vidas productivas. La mayoría de las personas que padecen de la enfermedad de los riñones no necesitan diálisis.

Según se mencionó en el Tema 2, la única manera de recibir un diagnóstico de la enfermedad de los riñones es a través de una prueba de sangre y una prueba de orina. Si las pruebas confirman que una persona tiene la enfermedad, el profesional de la salud le hará otras pruebas adicionales para averiguar la causa de la enfermedad. Luego el profesional de la salud trabajará con la persona para desarrollar el plan de tratamientos que funcione mejor para la persona, el cual probablemente incluirá una combinación de cambios en la alimentación y estilo de vida y medicamentos. Va a ser muy importante que la persona monitoree el progreso de la enfermedad de los riñones para asegurarse de que el tratamiento está funcionando. Esto significa que volverá a verificar su GFR y la cantidad de albúmina en la orina, al igual que otras pruebas.

Apoyo emocional para las personas con la enfermendad de los riñones

Es común que las personas que padecen de enfermedades crónicas —como la diabetes y la enfermedad de los riñones— se sientan estresadas y sientan emociones como enfado o enojo, frustración, ansiedad y depresión. Estas emociones pueden hacer que sea más difícil realizar los cambios en el estilo de vida que son necesarios para mantener sus riñones saludables o retrasar el progreso de la enfermedad de los riñones a la falla de los riñones. Por lo que es importante que ayude a los pacientes a manejar su salud emocional. Motive a los pacientes a buscar apoyo de familiares y amigos. También pueden discutir sus emociones con un profesional, como un trabajador social o un profesional de salud mental. Estos profesionales pueden ofrecer apoyo emocional y pueden ayudar a las personas y sus familiares a ajustarse

ROTAFOLIO: página 12

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.

a los cambios de vida que ocurren cuando una persona es diagnosticada con la enfermedad de los riñones y la falla de los riñones.

Cambios en la alimentación

Todos los cambios que ayudan a las personas en riesgo de tener la enfermedad de los riñones a mantener sus riñones saludables siguen siendo cambios muy importantes para las personas que tienen la enfermedad (vea la página 16). Estos cambios incluyen controlar la diabetes y la presión arterial, hacer ejercicio, dejar de fumar, perder peso (de ser necesario) y tomar los medicamentos según le indique su profesional de la salud. Y muchos de estos cambios no son buenos para los riñones solamente, sino para el corazón también.

Comer saludablemente para proteger los riñones

Lo que come y bebe afecta a los riñones, por eso es muy importante que modifique su alimentación para ayudar a demorar el avance de la enfermedad de los riñones. Algunos alimentos son mejores que otros para los riñones y controlar el sodio es muy importante. La mayoría del sodio que las personas consumen viene de las comidas preparadas, no del salero. Preparar la comida desde cero en casa les dará a las personas más control sobre la cantidad de sodio que consumen.

Un profesional de la salud puede recomendar a una persona que consulte a un dietista nutricionista que le ayudará a elegir los alimentos más convenientes para sus riñones. El dietista nutricionista también puede enseñar los nutrientes a los cuales las personas con la enfermedad de los riñones necesitan prestar atención especial. Entre estos nutrientes se encuentra el sodio, la proteína, el fósforo y el potasio. Un dietista nutricionista también puede enseñar a las personas a leer la etiqueta de los alimentos.

La sección que viene a continuación describe los cinco pasos importantes para comer adecuadamente con el fin de proteger los riñones. Los primeros tres pasos (1-3) son importantes para todas las personas con la enfermedad de los riñones. Los últimos dos pasos (4-5) serán más importantes según avance la enfermedad y los riñones sufran más daños.

1º paso: Elegir y preparar comidas con menos sodio (sal).

¿Por qué? El sodio aumenta la presión arterial, por lo que el reducir la cantidad que se consume puede ayudar a mantener la presión arterial dentro de los niveles saludables. Las personas deben consumir menos de 2.300 miligramos de sodio por día, que equivale a más o menos una cucharadita. Aquí hay algunos consejos que pueden servir de ayuda a las personas:

- Comprar alimentos frescos más a menudo. A muchos alimentos procesados (en lata o empacados) se les agrega sodio. También los embutidos tienen altos niveles de sodio, al igual que algunos caldos y refrigerios.
- Usar especias, hierbas y aderezos sin sodio en lugar de sal. Verificar si el alimento tiene sodio leyendo la etiqueta de los alimentos del envase. Un valor diario de 20% o más significa que el alimento tiene mucho sodio.
- Probar las versiones de comidas congeladas y otros alimentos preparados con menos sodio.
- Enjuagar con agua los vegetales, frijoles (habichuelas), carnes y pescados enlatados antes de comer.
- No usar sustitutos de la sal ni sal "light". Éstos pueden tener una alta cantidad de potasio, lo que puede ser un problema para personas con la enfermedad de los riñones.
- No usar condimentos que tengan sal en el nombre, como sal de ajo o sal de cebolla. En lugar de éstos, elegir ajo o cebolla en polvo.

2º paso: Comer la cantidad adecuada y el tipo adecuado de proteínas.

¿Por qué? La proteína es buena para usted, pero puede hacer que los riñones trabajen más de la cuenta. Las personas deben limitar la cantidad de proteína que consumen para ayudar a cuidar los riñones.

- Comer porciones pequeñas de alimentos ricos en proteínas.
- Los alimentos de origen animal (pollo, pescado, carne, huevos y lácteos) y vegetal (frijoles [habichuelas], nueces y granos) contienen proteínas. Consultar a un dietista nutricionista para saber cuál es la mejor combinación para cada persona.

3º paso: 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 vegetal o de oliva o usando un aerosol (espray) para limitar la cantidad. Cocinar con aceite vegetal en lugar de mantequilla.
- Sacar la grasa visible a la carne y la piel a las aves antes de comer.
- Escoger alimentos saludables para el corazón, como el pollo sin la piel, pescado, frijoles (habichuelas), frutas y vegetales.

Si el daño de los riñones empeora, las personas podrían necesitar comer alimentos con menos fósforo y potasio. Los profesionales de la salud hacen pruebas de laboratorio para darse cuenta si es necesario hacer estos cambios adicionales en la alimentación.

4º paso: Elegir alimentos con menos fósforo.

¿Por qué? Para proteger los huesos y los vasos sanguíneos.

- A muchos alimentos envasados se les añade fósforo. Buscar en la etiqueta de nutrición la palabra fósforo u otras palabras que empiecen con "FOS" ("PHOS" en inglés).
- Los fiambres y algunas carnes frescas y aves también pueden tener fósforo agregado. El carnicero puede ayudar a elegir carnes frescas que no tengan fósforo agregado.

5º paso: Elegir alimentos con la cantidad adecuada de potasio.

¿Por qué? Para que los nervios y los músculos trabajen correctamente. Si el contenido de potasio es muy bajo o muy alto, los nervios y los músculos no funcionarán con normalidad.

- Los sustitutos de la sal pueden tener un contenido muy alto de potasio. Leer la etiqueta de nutrición para saber si el producto tiene cloruro de potasio. Elegir alimentos que no tengan cloruro de potasio agregado, si la persona debe limitar el consumo de este nutriente. No usar sustitutos de la sal.
- Enjuagar con agua las frutas y vegetales enlatados antes de comer.

Lo que bebe también es importante

Es posible que las personas con la enfermedad de los riñones también tengan que hacer cambios a lo que beben. 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.

ROTAFOLIO: página 13

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.

- **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 tés 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.

Entender la etiqueta de los alimentos

Las personas con la enfermedad de los riñones deben limitar el consumo de algunos nutrientes, como el sodio, el fósforo o el potasio. También deben limitar el consumo de grasas saturadas y grasas trans. Es importante que las personas lean bien la etiqueta de los alimentos para asegurarse de que no afecten la salud de los riñones. Cosas que las personas deben buscar:

1. Leer la etiqueta de los alimentos (datos de nutrición) para ver cuanto sodio tiene ese alimento.
2. Leer la etiqueta para ver si dice "bajo en grasas saturadas", "sin sodio" o "libre de sodio".
3. Leer la lista de ingredientes para ver si ese alimento tiene fósforo o potasio agregados (si su profesional de la salud le aconseja vigilar estos nutrientes).

Abajo hay un ejemplo de una etiqueta de los alimentos. La etiqueta ofrece información para ayudar a las personas a escoger alimentos que sean mejores para su salud.

Es muy importante que las personas con la enfermedad de los riñones tengan cuidado con la cantidad de sal que consumen. Esta etiqueta muestra que una porción del alimento tiene 660 miligramos de sodio y que hay dos porciones en este envase. Si una persona se come el contenido completo del envase en un día, estará consumiendo 1.320 miligramos de sodio, más de la mitad del límite diario de 2.300 miligramos.

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

Este paquete tiene dos porciones de 1 taza.

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

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.

Nutrition Facts
Datos de Nutrición

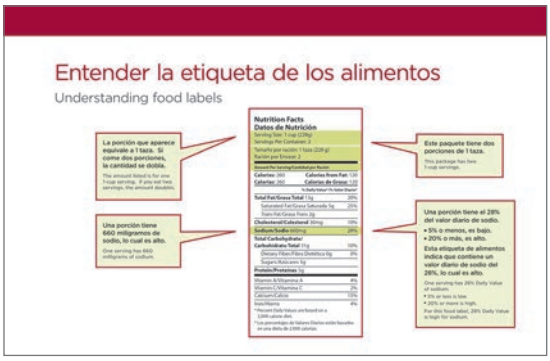
Serving Size: 1 cup (228g)
Servings Per Container: 2

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.

ROTAFOLIO: página 14



Actividad

Reparta las hojas sueltas con las **Etiquetas de nutrición de alimentos enlatados y congelados en el Apéndice H**. 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% del valor diario de sodio, mientras que una porción de guisantes enlatados tiene el 16% del valor diario de sodio —más de tres veces la cantidad de sodio que tienen los guisantes congelados.

Un dietista nutricionista puede enseñar a las personas con la enfermedad de los riñones cómo leer las etiquetas de los alimentos y la lista de ingredientes para que puedan escoger alimentos más saludables.

Compare las etiquetas de los alimentos

Al comparar estas etiquetas en diferentes alimentos, las personas pueden escoger los que tengan menos sodio u otros nutrientes importantes como las grasas saturadas o las grasas trans.

Un dietista nutricionista le puede enseñar a las personas con la enfermedad de los riñones cómo leer las etiquetas de los alimentos y la lista de ingredientes para ayudarlos a escoger alimentos saludables para sus riñones.

Es muy importante que las personas con la enfermedad de los riñones tengan cuidado con la cantidad de sodio que consumen.

Guisantes congelados

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 cup (121g)
Servings Per Container about 3

Amount Per Serving	
Calories 60	**Calories from Fat** 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 125mg	5%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 6g	22%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A 15%	• Vitamin C 30%
Calcium 0%	• Iron 6%

Guisantes enlatados

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 cup (121g)
Servings Per Container about 3

Amount Per Serving	
Calories 60	**Calories from Fat** 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 380mg	16%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 3g	14%
Sugars 4g	
Protein 4g	
Vitamin A 6%	• Vitamin C 10%
Calcium 2%	• Iron 8%

*Los porcentajes de los Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, Institutos Nacionales de la Salud.

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.

Hay dos tipos de medicamentos para controlar la presión arterial (ACEs y ARBs, por sus siglas en inglés) que pueden ayudar a retrasar la enfermedad de los riñones, incluso en personas que no tengan la presión arterial alta. Estos medicamentos ofrecen protección adicional a los riñones. Muchas personas deben tomar dos medicamentos o más para la presión arterial, entre los que se suele incluir un diurético (píldora para eliminar líquidos). El objetivo es 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.

Las personas con esta enfermedad deben tener cuidado con los medicamentos que toman, debido a que sus riñones no filtran como antes. Esto puede aumentar la cantidad de medicamentos en la sangre. Además, algunos medicamentos son perjudiciales para los riñones. Como resultado, a las personas con la enfermedad de los riñones se les puede pedir que:

- tomen algunos medicamentos en cantidades más pequeñas o con menos frecuencia; o
- paren de tomar un medicamento en particular o cambiar a otro diferente.

Las personas con esta enfermedad deben hablar con su farmacéutico y su profesional de la salud sobre TODOS los medicamentos que toman, incluyendo:

- Medicamentos con receta médica.
- Medicamentos sin receta médica o de venta libre (el tipo de medicamento para el cual no necesita receta médica, como medicamentos para resfriados y para aliviar dolores). Éstos pueden contener medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAIDs), que pueden hacerle daño a los riñones.
- Los suplementos, como vitaminas.
- Hierbas medicinales y remedios naturales o caseros.

Esto ayudará a los farmacéuticos a dar consejos sobre cómo proteger sus riñones.

ROTAFOLIO: página 15

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.

Equipo de atención médica para la enfermedad de los riñones

Para tratar la enfermedad de los riñones, las personas con la enfermedad de los riñones deberán colaborar con diferentes tipos de profesionales de la salud. Esta lista muestra los distintos tipos de profesionales de la salud y la función que cumplen en el tratamiento:

- **Proveedor de atención primaria (médico, enfermero, auxiliar médico):** El proveedor de atención primaria es la persona que se visita para las consultas de rutina e incluso para el control de enfermedades crónicas, como la diabetes y la presión arterial alta (hipertensión). El proveedor de atención primaria probablemente sea quien atienda a una persona para la enfermedad de los riñones, en especial durante las primeras etapas del proceso. Él o ella pueden monitorear la enfermedad de los riñones, recetar los medicamentos necesarios y continuar monitoreando y tratando la enfermedad. El proveedor de atención médica primaria puede referir a los pacientes a otros profesionales de la salud para cuidados especializados.
- **Nefrólogo:** El nefrólogo es un médico especializado en el cuidado del riñón. Si una persona presenta un cuadro complicado de la enfermedad de los riñones, si la enfermedad avanza con rapidez o se encuentra en una etapa avanzada, es posible que le refieran a un proveedor de atención primaria y a un nefrólogo. Si los riñones fallan, el paciente trabajará de cerca con un nefrólogo para recibir tratamiento.
- **Dietista nutricionista acreditado:** Un dietista nutricionista es un experto en alimentos y nutrición que enseña a las personas a escoger alimentos que les ayudarán a mantenerse saludables. El dietista nutricionista ayuda a las personas a armar un plan de alimentación específico para cada persona. Las clínicas especialistas en salud de los riñones y los centros de diálisis cuentan con dietistas nutricionistas especializados en la enfermedad de los riñones específicamente capacitados para trabajar con personas con la falla de los riñones.
- **Enfermero:** El enfermero puede ayudar con el tratamiento y probablemente le enseñe al paciente como puede controlar y tratar la enfermedad de los riñones u otra enfermedad.
- **Educador de la diabetes:** Un educador de la diabetes es un experto que ayuda a las personas con diabetes a adquirir los conocimientos y las habilidades de autocontrol necesarios para cuidar de sí mismas y de su diabetes y otros problemas causados por esta enfermedad. Un educador de diabetes puede ser un dietista nutricionista, un enfermero, un farmacéutico o un médico.
- **Farmacéutico:** El farmacéutico está capacitado para preparar y distribuir fármacos y para asesorar a los pacientes sobre los medicamentos. Los farmacéuticos son los encargados de comprobar posibles interacciones farmacológicas o efectos secundarios de los medicamentos recetados que toman las personas con la enfermedad de los riñones. También pueden colaborar en el seguimiento de los efectos de los medicamentos que el paciente toma.
- **Trabajador social especializado en la enfermedad de los riñones:** Este trabajador social puede trabajar en un programa de manejo de la enfermedad de los riñones o en un centro de diálisis. Su función es ayudar a los pacientes (y a sus familias) a sobrellevar los cambios de vida que conlleva tener la enfermedad de los riñones y la falla de

los riñones. Un trabajador social especializado en la enfermedad de los riñones también puede ayudar a las personas que tienen falla de los riñones a presentar la solicitud para recibir asistencia financiera para cubrir los gastos del tratamiento.

Actividad para finalizar el tema

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

1. **¿Qué pasos deben seguir para prevenir 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:

   - 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;
   - mantener los niveles de glucosa en la sangre dentro de los niveles recomendados, si tienen diabetes.

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 hacen daño a los riñones.

ROTAFOLIO: página 16

Actividades adicionales

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

a. "La enfermedad de los riñones: ¿Qué significa para mí?" (Folleto)

b. "Medicinas: Lo que necesita saber si tiene la enfermedad de los riñones" (Folleto)

c. "Una dieta sana para la salud de los riñones: Consejos para personas con la enfermedad de los riñones" (Hoja de datos)

d. "Cómo leer la etiqueta de los alimentos: Consejos para personas con la enfermedad de los riñones" (Hoja de datos)

e. "Resultados de sus pruebas de los riñones" (Hoja de datos)

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). La falla de los riñones quiere decir que el daño de los riñones está avanzado y que el índice de filtración glomerular es de 15 o menos. Por favor vea la página 15 a modo de referencia. En este momento, los riñones no funcionan lo suficientemente bien como para mantener la salud. La mayoría de los pacientes con la falla de los riñones tienen síntomas como falta de apetito, náuseas, vómitos y fatiga, causados por la acumulación de productos de desecho y el exceso de líquidos en el cuerpo que los riñones ya no pueden sacar.

Si los riñones fallan, existen varias opciones de tratamiento, como la diálisis o un trasplante de riñón, que pueden ayudar a llevar una vida más larga y saludable. Si está avanzando la enfermedad de los riñones, la persona tiene que hablar con su profesional de la salud para hacer el plan de tratamiento para la falla de los riñones más adecuado para la persona.

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

Tratamientos para la falla de los riñones

Las dos opciones principales de tratamiento para la falla de los riñones son la diálisis o el trasplante de riñón. Dado que los riñones ya no funcionan lo necesario para mantener la salud de la persona, el objetivo es encontrar un tratamiento que sustituya su función. La diálisis y el trasplante de riñón son tratamientos, no curas, para la falla de los riñones.

Algunas personas deciden no tratar la enfermedad de los riñones con diálisis o trasplante. Si la persona escoge este camino, de todas formas seguirá recibiendo tratamiento de su equipo de atención médica.

ROTAFOLIO: página 17

Actividad

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

Diálisis

La diálisis es un tratamiento que filtra los productos de desecho y los líquidos de la sangre cuando los riñones están dañados. La diálisis no cura la falla de los riñones, pero permite que las personas se sientan mejor y vivan más tiempo. Sin embargo, al pensar en diálisis, muchas personas sienten miedo, y el miedo les impide aprender sobre el tratamiento. En realidad, muchas personas se sorprenden al descubrir lo bien que funciona la diálisis y lo bien que se sienten con el tratamiento. Es un tratamiento que, con entrenamiento, se podría realizar desde la casa.

Hay dos tipos de diálisis:

- **Hemodiálisis**: Una máquina de diálisis bombea la sangre por un filtro y devuelve la sangre limpia al cuerpo. Generalmente, se hace tres veces por semana en un centro de diálisis, aunque la persona también puede hacérsela en su casa. Cada sesión suele durar de tres a cuatro horas.
- **Diálisis peritoneal**: Este tipo de diálisis usa la superficie del abdomen o barriga (la parte del cuerpo que sostiene el estómago, los intestinos y el hígado) para filtrar la sangre. La diálisis peritoneal se hace en la casa de la persona. Se hace todos los días. Muchas personas pueden hacerse este tratamiento de noche, mientras duermen.

ROTAFOLIO: página 18

Mito o realidad

Lea la oración y pregunte a los participantes qué opinan.

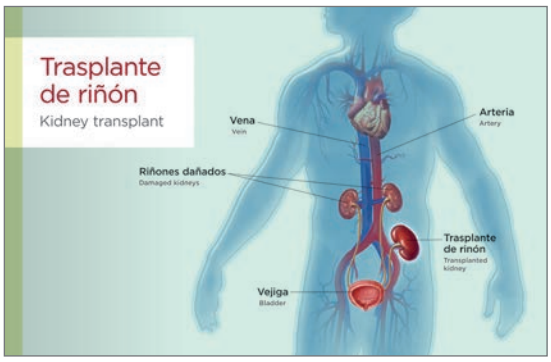
La diálisis causa la muerte. — Mito

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.

Trasplante de riñón

Algunas personas con 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 nuevo riñón pasa a cumplir la función que cumplían los dos 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.

ROTAFOLIO: página 19



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.

El trasplante de riñón es un tratamiento para la falla de los riñones, no una cura. Esto significa que si una persona recibe un trasplante, tendrá que seguir viendo a su profesional de la salud con regularidad. Además, tendrá 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 con la falla de los riñones podrían tener una enfermedad que haga que un trasplante sea peligroso o fracase. Si un trasplante es posible, el candidato se pondría en una lista de espera. Por lo general, las personas tienen que esperar de muchos meses a años en la lista para recibir un trasplante de riñón.

Cuidado sin diálisis ni trasplante

Algunas personas pueden decidir tratar la falla de los riñones sin diálisis ni trasplante. Si escogen este camino, de todas formas seguirán recibiendo cuidado de su equipo de atención médica. 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.

ROTAFOLIO: página 20

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.

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 basado en su condición de salud y su edad.

Actividad para finalizar el tema

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 mantener la salud de la persona.

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 el cuidado que no incluye la diálisis ni un 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, o si, llega el momento.

ROTAFOLIO: página 21

IV. CIERRE DE LA CHARLA

Plan de acción para cuidar la salud de los riñones

Al terminar la charla educativa, deberá invitar a los participantes a crear un plan de acción de acuerdo a lo que aprendieron en la charla.

En el **Apéndice I**, encontrará un **Plan de acción** que se desarrolló como guía para los participantes de la charla. Reparta copias del plan de acción y pregunte a los participantes si tienen alguna pregunta.

Motive a los participantes a compartir su compromiso de proteger los riñones con sus familiares y amigos.

Prueba de evaluación posterior

Si usó la prueba de evaluación previa al principio de la clase, reparta la **Prueba de evaluación posterior** a los participantes **(Apéndice L)**. Pregunte a los participantes si tienen dudas o preguntas. Lea las preguntas en voz alta, de ser necesario. Espere 10 minutos mientras los participantes llenan la prueba de evaluación posterior y luego recoja las pruebas antes de terminar la sesión. Las **Respuestas a las pruebas** están en el **Apéndice M**.

Certificado de finalización de Riñones, Tesoros: Programa de educación para promotores de salud

Al final de la sesión, reparta el **Certificado de finalización (Apéndice N)** a los participantes. Asegúrese de tener suficientes copias para cada participante y escriba el nombre en el certificado.

ROTAFOLIO: página 22

Al final de la sesión, deberá:

1. Recordarle a los participantes que los riñones son una parte importante de la función de su cuerpo y su salud.
2. Motivarlos a que compartan su plan de acción para cuidar la salud de los riñones con sus profesionales de la salud para tomar el control de su salud y mantener los riñones sanos.
3. Pedirles que hagan una lista de sus familiares y amigos que también están en riesgo de padecer de la enfermedad de los riñones y que se comprometan a compartir esta información con ellos después de la sesión.

No olvide repartir los apéndices, folletos y materiales educativos y motivar a los participantes que tengan acceso a Internet a visitar la página de Internet del NKDEP para más información. (nkdep.nih.gov/espanol).

¡Agradezca a los participantes por haber venido!

V. APÉNDICES

- **APÉNDICE A:** Recursos del NKDEP
- **APÉNDICE B:** Recursos locales para servicios de salud
- **APÉNDICE C:** Gráficas de GFR y de albúmina en la orina
- **APÉNDICE D:** Lista de preguntas para su profesional de la salud: Si corre riesgo de padecer de la enfermedad de los riñones
- **APÉNDICE E:** Lista de preguntas para su profesional de la salud: Si padece de la enfermedad de los riñones
- **APÉNDICE F:** Mitos y realidades
- **APÉNDICE G:** Recursos de recetas saludables para los riñones
- **APÉNDICE H:** Etiquetas de nutrición de alimentos enlatados y congelados
- **APÉNDICE I:** Plan de acción para cuidar la salud de los riñones
- **APÉNDICE J:** Asistencia financiera
- **APÉNDICE K:** Prueba de evaluación previa para participantes
- **APÉNDICE L:** Prueba de evaluación posterior para participantes
- **APÉNDICE M:** Respuestas de las pruebas
- **APÉNDICE N:** Certificado de finalización

Recursos del Programa Nacional de Educación sobre la Enfermedad de los Riñones (NKDEP, por sus siglas en inglés)

Sitio web en español e inglés de NKDEP

El NKDEP tiene páginas de Internet en español **nkdep.nih.gov/espanol** y en inglés **nkdep.nih.gov**, que ofrecen información importante y recursos útiles para ayudar a las personas a cuidar mejor sus riñones.

El sitio web tiene tres secciones principales para personas que corren riesgo de tener la enfermedad de los riñones o personas con la enfermedad:

1. Aprenda sobre la enfermedad (sección dirigida a las personas en riesgo de tener la enfermedad)
2. Vivir con la enfermedad (sección dirigida a las personas que han sido diagnosticadas con la enfermedad)
3. Información y recursos (sección donde las personas pueden leer, descargar y ordenar nuestros materiales gratuitos, ver nuestros videos y encontrar otros recursos online)

La página ofrece información sobre prevención, nutrición, las pruebas de detección, medicamentos y opciones de tratamientos relacionadas a la salud de los riñones. También ofrece información de contacto para que envíe sus preguntas en español o inglés.

Puede descargar o pedir sin cargo los siguientes materiales en español e inglés:

- "La enfermedad de los riñones: ¿Qué significa para mí?" (Folleto)
- "Si usted tiene diabetes o la presión arterial alta: Hágase las pruebas para la enfermedad de los riñones" (Folleto)
- "Explicación de los resultados de las pruebas de los riñones: Un talonario para uso clínico"
- Materiales sobre nutrición:
  - "Una dieta sana para la salud de los riñones: Consejos para personas con la enfermedad de los riñones"
  - "Sodio: Consejos para personas con la enfermedad de los riñones"
  - "Proteína: Consejos para personas con la enfermedad de los riñones"
  - "Fósforo: Consejos para personas con la enfermedad de los riñones"
  - "Potasio: Consejos para personas con la enfermedad de los riñones"
  - "Cómo leer la etiqueta de los alimentos: Consejos para personas con la enfermedad de los riñones"
  - "Resultados de sus pruebas de los riñones"
- "Medicinas: Lo que necesita saber si tiene la enfermedad de los riñones" (Folleto)
- "¿Mi hijo corre riesgo de tener la enfermedad de los riñones?" (Folleto)

Recursos locales para servicios de salud: Instrucciones

La plantilla de los recursos locales para los servicios de salud ayudará a los participantes a saber dónde pueden obtener información y acceso a servicios de salud para el control de los factores de riesgo de la enfermedad de los riñones y/o tratamientos para personas que han sido diagnosticadas con la enfermedad.

¿Qué debe incluir en la tabla?

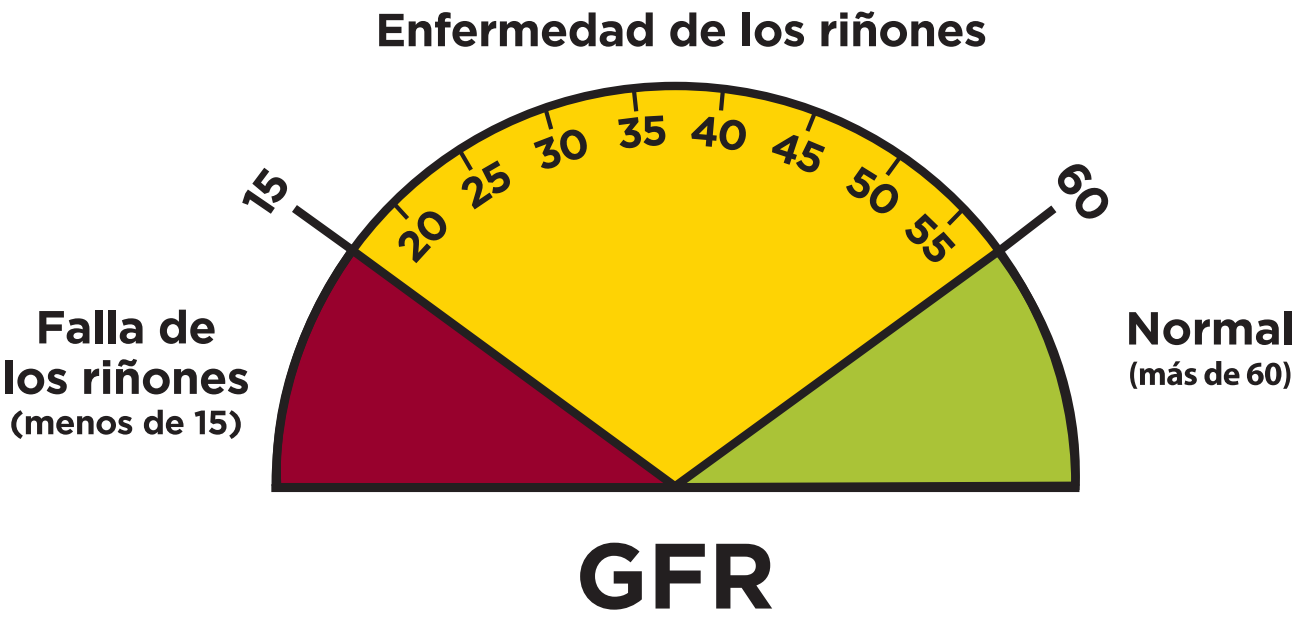
- Investigue los servicios locales de salud que son de acceso fácil para el público. Identifique clínicas, hospitales, centros comunitarios y organizaciones que ofrezcan servicios para la prevención y el control de la diabetes y otros factores de riesgo y el tratamiento de la enfermedad y la falla de los riñones.
- Anote la información de contacto de profesionales de la salud que le puedan servir de ayuda, como por ejemplo:
  - promotores de salud
  - educadores de diabetes
  - enfermeras
  - farmacéuticos
  - médicos generales
  - dietistas nutricionistas
  - trabajadores sociales
  - profesionales de hospitales y clínicas

Complete la tabla en la siguiente página antes de comenzar la charla. Una vez haya terminado la charla, deberá repartir la hoja a todos los participantes.

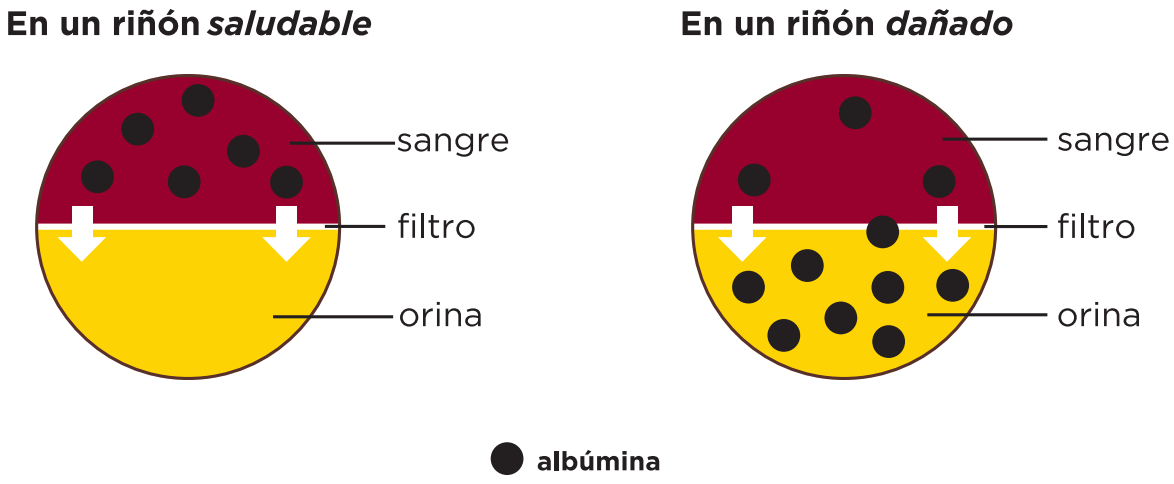
Recursos locales para servicios de salud

Nombre	**Información de la persona contacto** (Dirección, teléfono, correo electrónico y página web)	**Otra Información**

Gráficas de GFR y albúmina en la orina



La prueba de sangre



La prueba de orina

Lista de preguntas para su profesional de la salud

SI CORRE RIESGO DE PADECER DE LA ENFERMEDAD DE LOS RIÑONES

Preguntas básicas

- ¿Cuál es el resultado de mi prueba de sangre de GFR (índice de filtración glomerular)?
- ¿Qué concentración de albúmina tengo en la orina?
- ¿Cuál es mi presión arterial?
- ¿Cuál es mi nivel de glucosa en la sangre y valor de A1C? (para personas con diabetes)

Otras preguntas importantes

- ¿Qué sucede si tengo la enfermedad de los riñones?
- ¿Qué debo hacer para cuidar la salud de mis riñones?
- ¿Debo tomar otros medicamentos?
- ¿Debo hacer más actividad física?
- ¿Qué tipo de actividad física puedo hacer?
- ¿Qué puedo comer?
- ¿Debo consultar a un dietista nutricionista (experto en nutrición) para que me ayude a planificar mis comidas?
- ¿Cada cuánto debo monitorear los riñones?

Lista de preguntas para su profesional de la salud

SI PADECE DE LA ENFERMEDAD DE LOS RIÑONES

Sobre las pruebas

- ¿Me hizo una prueba de sangre y una prueba de orina para verificar la salud de mis riñones?
- ¿Cuál fue mi GFR (índice de filtración glomerular)? ¿Qué significa?
- ¿Cambió mi GFR respecto de la vez anterior?
- ¿Cuál es mi nivel de albúmina en la orina? ¿Qué significa?
- ¿Cambió mi nivel de albúmina en la orina respecto de mi último control?
- ¿Mi enfermedad de los riñones se está agravando?
- ¿Está mi presión arterial dentro de los niveles indicados?
- ¿Tendré que hacerme diálisis?
- ¿Cuándo debo hablar con mi familia sobre la diálisis o un trasplante de riñón?

Sobre el tratamiento y el autocuidado

- ¿Qué puedo hacer para impedir que mi enfermedad empeore?
- ¿Es necesario cambiar algún medicamento o las dosis?
- ¿Necesito hacer cambios en la alimentación? ¿Mi alimentación tiene la cantidad correcta de proteínas, sodio (sal), potasio y fósforo?
- ¿Me mandará a un dietista nutricionista para que me asesore sobre mi alimentación?
- ¿Cuándo tendré que consultar a un nefrólogo?
- ¿Qué debo hacer para cuidar las venas?

Sobre las complicaciones

- ¿Qué otros problemas de salud puedo tener a causa de la enfermedad de los riñones?
- ¿Debo estar atento a algún síntoma? De ser así, ¿a qué síntomas?

En caso de que le indiquen que necesita un "tratamiento sustitutivo de los riñones" (diálisis o trasplante)

- ¿Cómo decido qué tratamiento es adecuado para mí?
- ¿Cómo me preparo para la diálisis?
- ¿Con qué anticipación debo prepararme?
- ¿Cómo puede ayudarme mi familia?

Mitos y realidades

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.

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.

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).

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 llevar vidas productivas. La mayoría de las personas que padecen de la enfermedad de los riñones no necesitan someterse a diálisis.

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.

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.

continúa en la parte posterior

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 falla de los riñones, como complicaciones del corazón, y no de diálisis.

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.

Recursos de recetas saludables para los riñones

Lo que come y bebe puede ayudar a retrasar el avance de la enfermedad de los riñones. Use los libros de recetas listados abajo para preparar platos deliciosos que le ayudarán a cuidar la salud de sus riñones. Recuerde que debe hablar con su profesional de la salud y su dietista nutricionista para que le ayude a elegir los alimentos más convenientes para usted.

- **Ricas recetas para personas con diabetes y sus familiares**

  http://ndep.nih.gov/media/ricas-recetas-508.pdf

  Este libro de recetas saludables para las personas con diabetes fue creado por el Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP, por sus siglas en inglés).

- **Platillos Latinos Deliciosos y Saludables para el Corazón**

  http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_recip.pdf

  Este libro de recetas saludables para el corazón fue creado por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI, por sus siglas en inglés) y le enseña a preparar algunos de sus platos favoritos con menos sal y menos grasa. Recuerde que los alimentos que son saludables para su corazón son saludables para sus riñones.

Etiquetas de nutrición de alimentos enlatados y congelados

Guisantes congelados

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 cup (121g)
Servings Per Container about 3

Amount Per Serving	
Calories 60	**Calories from Fat** 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 125mg	5%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 6g	22%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A 15%	• Vitamin C 30%
Calcium 0%	• Iron 6%

Guisantes enlatados

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 cup (121g)
Servings Per Container about 3

Amount Per Serving	
Calories 60	**Calories from Fat** 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 380mg	16%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 3g	14%
Sugars 4g	
Protein 4g	
Vitamin A 6%	• Vitamin C 10%
Calcium 2%	• Iron 8%

*Los porcentajes de los Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

Crédito al Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, Institutos Nacionales de la Salud

Plan de acción para cuidar la salud de los riñones

Quiero que la salud de mis riñones sea una prioridad para mí y para mi familia.
Yo, _____ , prometo hacer lo siguiente para tomar control sobre mi salud y mantener mis riñones saludables:

- ☐ Hacerme las pruebas para detectar la enfermedad de los riñones según lo sugiera mi profesional de la salud.
- ☐ Mantener mi presión arterial dentro de los niveles recomendados por mi profesional de la salud.
- ☐ Mantener mis niveles de glucosa (azúcar) en la sangre dentro de los niveles recomendados por mi profesional de la salud.
- ☐ Mantener mis niveles de colesterol dentro de los niveles recomendados por mi profesional de la salud.
- ☐ Tomar los medicamentos según lo indique mi profesional de la salud.
- ☐ Realizar más actividad física, hacer ejercicio por lo menos 30 minutos al día, 5 días a la semana.
- ☐ Reducir la cantidad de sodio (sal) que consumo.
- ☐ Comprar y preparar comidas caseras en lugar de comprar comidas preparadas.
- ☐ Mantener un peso saludable.
- ☐ Dejar de fumar y evitar el humo de cigarrillo.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Quiero hacer lo necesario para lograr un estilo de vida saludable para mí y para mi familia.

Firma _____ Fecha _____

Como su promotor de salud, estoy aquí para apoyarle y ayudarle a cuidar la salud de sus riñones.

Firma _____ Fecha _____

Teléfono del (de la) promotor(a) de salud _____

Asistencia Financiera

Los tratamientos para la falla de los riñones —diálisis y trasplante de riñón— pueden ser muy costosos. Si necesita ayuda financiera, hable con un trabajador social de diálisis o de trasplante de riñón para saber cuáles son los recursos que le pueden ayudar a disminuir sus gastos para los tratamientos. Los programas de seguros públicos, como Medicare y Medicaid, pueden cubrirle hasta un 80 por ciento del costo y los seguros privados estatales podrían ayudarle a pagar el resto.

Visite estos recursos online para aprender más sobre:

Información de ayuda financiera para el tratamiento de la falla de los riñones: Cobertura, recursos y aplicación de Medicare y Medicaid

Centers for Medicare & Medicaid Services
Elegibilidad y cobertura para la diálisis y el trasplante del riñón
http://es.medicare.gov/people-like-me/esrd/esrd.html

La cobertura de Medicare de los servicios de diálisis renal y trasplante de riñón
http://www.medicare.gov/Pubs/pdf/10128-S.pdf

Medicare y usted
http://www.medicare.gov/Publications/Pubs/pdf/10050-S.pdf

Ayuda para pagar sus facturas
http://es.medicare.gov/your-medicare-costs/help-paying-costs/get-help-paying-costs.html

National Kidney and Urologic Disease Information Clearinghouse
Ayuda financiera para el tratamiento de la falla de los riñones (En inglés)
http://www.kidney.niddk.nih.gov/kudiseases/pubs/financialhelp/index.aspx

American Kidney Fund
Pagando por el tratamiento
http://www.kidneyfund.org/espanol/falla-renal/pagando-por-el-tratamiento.html

Social Security Administration
Aplicar para Medicare
http://www.ssa.gov/espanol/pgm/medicare.htm

Healthcare.gov (CuidadoDeSalud.gov)
Medicaid
https://www.cuidadodesalud.gov/es/do-i-qualify-for-medicaid/

Administración de Recursos y Servicios de Salud
Encuentra un centro de salud (En inglés)
http://findahealthcenter.hrsa.gov/Search_HCC.aspx

Prueba de evaluación previa para los participantes

Anote sus iniciales en la caja.

Por favor, responda a las siguientes preguntas. No se preocupe si no sabe todas las respuestas. Sus respuestas son confidenciales y no se compartirán con el grupo.

1. La diabetes es la causa principal de la enfermedad de los riñones.
   A) Verdadero
   B) Falso
   C) No sé

2. Todas las personas que padecen de la enfermedad de los riñones tendrán que hacerse diálisis.
   A) Verdadero
   B) Falso
   C) No sé

3. La enfermedad de los riñones causada por la diabetes se puede curar.
   A) Verdadero
   B) Falso
   C) No sé

4. Muchas personas que padecen de la enfermedad de los riñones causada por la diabetes tienen síntomas al principio.
   A) Verdadero
   B) Falso
   C) No sé

5. La prueba de orina es la única prueba que necesita para detectar la enfermedad de los riñones.
   A) Verdadero
   B) Falso
   C) No sé

6. Consumir menos sal y mantenerse activo físicamente puede ayudar a retrasar el progreso de la enfermedad de los riñones.
   A) Verdadero
   B) Falso
   C) No sé

7. La diálisis y el trasplante son tratamientos para la falla de los riñones.
   A) Verdadero
   B) Falso
   C) No sé

Prueba de evaluación posterior para los participantes

Anote sus iniciales en la caja.

Por favor, responda a las siguientes preguntas. No se preocupe si no sabe todas las respuestas. Sus respuestas son confidenciales y no se compartirán con el grupo.

1. La diabetes es la causa principal de la enfermedad de los riñones.
   A) Verdadero
   B) Falso
   C) No sé

2. Todas las personas que padecen de la enfermedad de los riñones tendrán que hacerse diálisis.
   A) Verdadero
   B) Falso
   C) No sé

3. La enfermedad de los riñones causada por la diabetes se puede curar.
   A) Verdadero
   B) Falso
   C) No sé

4. Muchas personas que padecen de la enfermedad de los riñones causada por la diabetes tienen síntomas al principio.
   A) Verdadero
   B) Falso
   C) No sé

5. La prueba de orina es la única prueba que necesita para detectar la enfermedad de los riñones.
   A) Verdadero
   B) Falso
   C) No sé

6. Consumir menos sal y mantenerse activo físicamente puede ayudar a retrasar el progreso de la enfermedad de los riñones.
   A) Verdadero
   B) Falso
   C) No sé

7. La diálisis y el trasplante son tratamientos para la falla de los riñones.
   A) Verdadero
   B) Falso
   C) No sé

8. ¿Cuánto aprendió en esta clase?
   A) Mucho
   B) Algo
   C) Muy poco
   D) Nada nuevo

9. ¿Recomendaría esta clase a otra persona?
   A) Sí
   B) No

Respuestas de las preguntas en las pruebas de evaluación para los participantes

1. A
2. B
3. B
4. B
5. B
6. A
7. A

Certificado de participación

El Programa Nacional de Educación sobre
la Enfermedad de los Riñones le otorga este certificado a

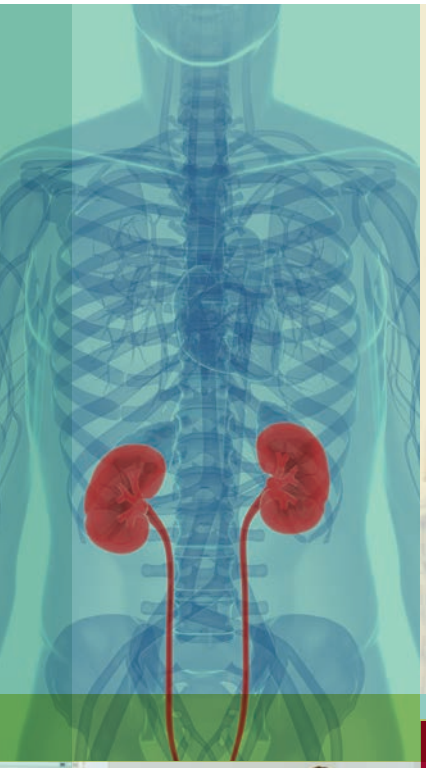
_____

Por haber participado en la sesión educativa de
Riñones, Tesoros: Programa de educación sobre la salud de los riñones
y por comprometerse a mantener sus riñones saludables.

_____ de _____ de _____

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

NKDEP Programa Nacional de Educación sobre la Enfermedad de los Riñones



Training manual for community health workers

Helping you educate people with diabetes about kidney disease

***Riñones, Tesoros* Education Program for Community Health Workers**

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

NKDEP National Kidney Disease Education Program

NIH Publication No. 14-7990 • August 2014

The goal of the National Kidney Disease Education Program (NKDEP) is to reduce the number of people who develop chronic kidney disease (CKD) and its complications. To achieve its goal, NKDEP aims to improve understanding, detection, and management of CKD, especially among people at higher risk for developing kidney failure, including Hispanic and African American communities. NKDEP works with many public agencies, nonprofit, and health care organizations to

- raise awareness among people at risk for CKD about the need for testing.
- educate people with CKD about how to manage their disease.
- provide information, training, and tools to help health care providers better identify and manage CKD patients.
- support health system changes that improve CKD detection and management.

NKDEP has developed ***Riñones, Tesoros*** *(Kidneys, Treasures)* **Education Program for Community Health Workers** to help community health workers (CHWs) educate Hispanics living with diabetes about CKD. The program is intended to be used as part of a diabetes education curriculum, but can be used alone. The program offers a bilingual (Spanish and English) toolkit for CHWs that includes this training manual, a flipchart to use during educational sessions, and additional materials to give to participants during the class.

This program is part of NKDEP's Hispanic outreach initiative, ***Riñones, Tesoros. Cuídalos*** *(Kidneys, Treasures. Take Care of Them)*—which includes many materials and activities in Spanish and English for improving CKD awareness, testing, and management.

For more information about NKDEP, please visit nkdep.nih.gov. For more information about the CHW program, please visit nkdep.nih.gov/CHWs. You may also address specific questions to NKDEP by phone or email:

Toll free number: **1-866-4-KIDNEY (1-866-454-3639)**
Email: **nkdep@info.niddk.nih.gov**

Dear community health worker,

Hispanic adults living in the United States are twice as likely as non-Hispanic white adults to be diagnosed with diabetes. Because diabetes is the leading cause of chronic kidney disease (CKD), there are a large number of U.S. Hispanics at risk for or living with CKD. Despite this, few educational programs and materials about CKD are available in Spanish. In response to this need, the National Kidney Disease Education Program (NKDEP) created a Hispanic outreach initiative—***Riñones, Tesoros. Cuídalos*** *(Kidneys, Treasures. Take Care of Them)*—which includes an education program for community health workers (CHWs). Since CKD is most often a complication of diabetes, this program is designed to be included as part of your diabetes education classes. It can also be presented by itself.

Riñones, Tesoros **Education Program for Community Health Workers** aims to educate those with diabetes about

- how the kidneys work.
- the risk factors for kidney disease.
- the two tests that detect kidney disease.
- living with kidney disease.
- the different treatment options for kidney failure.

It can also be used to educate people at risk for CKD due to other health factors, such as high blood pressure, heart disease, and a family history of kidney failure, as well as those diagnosed with CKD.

As a CHW, you play a very important role in the health of your community and in the lives of people at risk for and living with kidney disease or kidney failure. Through education, you can help the members of your community protect their kidneys and improve the quality of their lives. We hope this toolkit makes your job a little easier. Please let us know how we can improve it.

We thank you for your efforts and look forward to hearing about your success stories.

Sincerely,

Andrew S. Narva, MD, FACP, FASN
Director
National Kidney Disease Education Program
National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases
National Institutes of Health

Acknowledgements

The National Kidney Disease Education Program (NKDEP) would like to thank the following people who supported the development of the ***Riñones, Tesoros* Education Program for Community Health Workers**. Their review of the materials, participation in roundtables and interviews, and guidance at every step was invaluable to the development of the materials.

Alma Melendez
University of Illinois at Chicago

Betsy Rodríguez
Centers for Disease Control and Prevention

Carmen Cruz
New York Presbyterian Hospital

Cecilia Butler, RD
Santa Fe Indian Hospital

Crystal L. Cartwright, NP
New York Presbyterian Hospital

Franco Reyna
American Diabetes Association,
Los Angeles Office

Gloria Ortiz, MS
National Heart, Lung, and Blood Institute

Iris Ramos, ANP
Puerto Rico Renal Health

Maria Ferris, MD, PhD, MPH
University of North Carolina Kidney Center

Maria Lemus
Visión y Compromiso

Matilde Alvarado, RN, MSN
National Heart, Lung, and Blood Institute

Mayra Alvarez, MHA
Office of Minority Health

Melinda Rodríguez, DNP, APRN, FNP-B
University of Texas-Pan American

Miguel A. Vazquez, MD
The University of Texas Southwestern
Medical Center

Neyal J. Ammary-Risch, MPH, MCHES
National Eye Institute

Nilka Ríos Burrows, MPH, MT
Centers for Disease Control and Prevention

Patricia Peretz, MPH
New York Presbyterian Hospital

Sonia Serrano, MPH, RD, LDN
University of Puerto Rico,
Rio Piedras Campus

Sorangel Posada
La Clínica del Pueblo

Sylvia Rosas, MD, MSCE
Joslin Diabetes Center

NKDEP would also like to give special thanks to the community health workers and their patients in Los Angeles and New York who participated in the pilot study, as well as the organizations that made the pilot possible: the American Diabetes Association's Los Angeles Mission Delivery and the New York Presbyterian Hospital's Washington Heights Inwood Network for Health.

Table of contents

I. GENERAL INFORMATION FOR COMMUNITY HEALTH WORKERS

The goal of the ***Riñones, Tesoros* Education Program for Community Health Workers** is to encourage and support CHWs in educating people in the community with diabetes about kidney disease. The program is designed for people who are at risk for kidney disease (people with diabetes, high blood pressure, or a family history of kidney failure), as well as for people who are already living with kidney disease.

Your role as a CHW

As a CHW, you can help build a bridge between people with diabetes and their health care providers. CHWs

- help people understand the connection between diabetes and kidney disease.
- encourage people at risk for kidney disease to get tested.
- help people living with kidney disease make changes to what they eat and their lifestyle, and take medicines the way they are told to by their health care provider.
- provide easy-to-read information about kidney disease.

Learning objectives for CHWs

The program will help you teach a class that will last about an hour and a half. At the end of the class participants should know

- how their kidneys work and why it is important to take care of them.
- the major risk factors for kidney disease.
- the two tests that detect kidney disease.
- what changes they can make in what they eat and in their lifestyle that can help keep their kidneys healthy.
- the basics about kidney failure and treatment options.

Toolkit components

This toolkit is flexible. You can tailor it specifically to each of the people you educate. You can also include these materials in other classes you teach. You can use them wherever you teach in your community, including community centers, hospitals, community health clinics, continuing education classes, schools, churches, or even in homes.

The bilingual toolkit consists of a training manual (this document), a flipchart, and handouts for participants.

1. Training manual

This manual covers four topics:

1. Diabetes and how it affects the kidneys
2. Keeping your kidneys healthy
3. Living with kidney disease
4. Treating kidney failure

The manual and the flipchart should be used together. Each section of the manual provides you with talking points and activities that go with specific pages in the flipchart. It also contains questions and answers about myths or often misunderstood information on each topic.

The appendices at the end of the manual include all of the materials you will need for your class.

2. Flipchart

The flipchart is an educational tool to help you lead the class and help the participants learn. It is an important part of the program and can be used in combination with the manual during the entire class.

Each page of the flipchart has two sides. The side with images faces the person or group to whom you are presenting, while the side that faces you features talking points to guide your presentation. Your side has more information to help you explain what the participants are seeing and to answer their questions.

The flipchart is available as a PowerPoint presentation at nkdep.nih.gov/CHWs.

Benefits of the flipchart

- Pictures, drawings, and information will help you lead the class and help participants better understand and remember the key messages.
- Each page builds on the information presented on the previous pages. Try not to skip pages. But if a participant does not understand a topic you have taught, you can go back at any time. If a participant asks a question about a topic that will be covered later in the flipchart, tell them you will get to that information soon.
- Recommended activities can help you reinforce important points and keep the participants interested.

3. Handouts for participants

- Appendices: In the appendix section of this manual, you will find additional materials, which you may want to use during your presentation or distribute as handouts for participants to take home. These include:
  - Appendix A: NKDEP resources
  - Appendix B: Local health services resources
  - Appendix C: GFR and urine albumin graphics
  - Appendix D: Questions to ask your health care provider: If you are at risk for kidney disease
  - Appendix E: Questions to ask your health care provider: If you have kidney disease
  - Appendix F: Fact or fiction
  - Appendix G: Resources for kidney-healthy recipes
  - Appendix H: Canned and frozen Nutrition Facts labels
  - Appendix I: Kidney care action plan
  - Appendix J: Financial assistance information
  - Appendix K: Pre-test for participants
  - Appendix L: Post-test for participants
  - Appendix M: Answers to tests
  - Appendix N: Certificate of completion
- Educational materials for participants to take home with them after the session:
  - "For People with Diabetes or High Blood Pressure: Get Checked for Kidney Disease" (Brochure)
  - "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: Tips for People with Chronic Kidney Disease" (Fact sheet)
  - "Tips for People with Chronic Kidney Disease — Food Label Reading" (Fact sheet)
  - "Your Kidney Test Results" (Fact sheet)

All materials are available on the NKDEP website for download at **nkdep.nih.gov/CHWs**.

II. PREPARING FOR CLASS

As you prepare for your class, read all of the materials carefully. Become familiar with all the toolkit pieces, including the training manual, flipchart, and handouts. If you want to learn more about kidney disease, visit the NKDEP website at nkdep.nih.gov.
If you have a specific question, you can email us at nkdep@info.niddk.nih.gov.

Remember to

- have the training manual and flipchart with you during the session.
- print or make enough copies of the handouts for all participants.
- have a laptop computer and projector if you are using a PowerPoint presentation.
- offer healthy snacks and refreshments, if possible.

Welcome

Welcome each participant to the class and start with introductions or an ice-breaker activity.

The class will take approximately 1 to 1.5 hours.

Objectives

Explain the objectives of the class so that participants know what they can expect to learn. These objectives are to

- learn how your kidneys function and why it is important to take care of them.
- know what factors put you at risk for kidney disease.
- learn which two tests are used to detect kidney disease.
- learn about how changes to what you eat and to your lifestyle can help you keep your kidneys healthy.
- understand the basics about kidney failure and treatment options.

Pre-test for participants

If you would like to get feedback from your participants, pass out the **Pre-test** at the beginning of the session **(Appendix K)**.
Ask participants if they have any questions. If needed, read the questions aloud. Give the participants 10 minutes to fill out the pre-test. Collect the pre-tests before starting the session.

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, and they often need to take pills or insulin. This is the most common form of diabetes.

There is also another type of diabetes known as **gestational diabetes**, which occurs when a woman is pregnant. Gestational diabetes raises women's risk of another type of diabetes, mostly type 2, for the rest of her life. It also puts the child in danger of overweight and 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.

There are several ways people can manage their diabetes, including

- talking with their health care provider about how to manage blood glucose, blood pressure, and cholesterol levels.
- choosing healthy foods that are lower in calories, saturated fat, sugar, and sodium.
- being physically active and staying at a healthy weight.
- following the instructions of their health care provider and taking their medication.

FLIPCHART: page 1

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?

All people with diabetes need to make healthy food choices, stay at a healthy weight, and be physically active every day. When their blood glucose (blood sugar) is close to normal they are likely to

- have more energy.
- be less tired and thirsty and urinate less often.
- heal better and have fewer skin or bladder infections.
- have fewer problems with their eyes, feet, and gums.

Diabetes and kidney disease

Diabetes

Diabetes is the leading cause of kidney disease. The damage can happen over many years, without a person feeling any different. Both type 1 and type 2 diabetes can cause kidney disease.

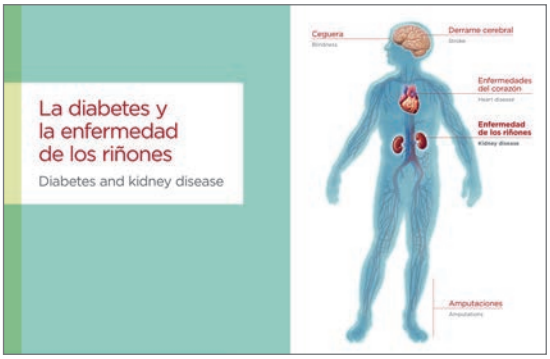
How does diabetes affect the kidneys?

Diabetes damages small blood vessels, including those in the eyes and the kidneys. Diabetes causes high blood glucose (sugar) levels, which damage small blood vessels, including those in the tiny filters in the kidneys. When this happens, the kidneys do not work like they are supposed to. This is called kidney disease.

What actions should people take?

- Ask their health care provider what type of diabetes they have.
- Learn why diabetes is serious.
- Learn how to manage their diabetes to feel better and live longer.

FLIPCHART: page 2



Activity

Ask the participants the following:

Who can tell me how diabetes affects the body?

Hispanics and Kidney Disease

More and more Hispanics are being diagnosed with kidney disease each year. The number of Hispanics with kidney failure has increased by more than 70 percent in the last 10 years. Compared with non-Hispanic whites, Hispanics are 1.5 times more likely to be diagnosed with kidney failure.

The kidneys

Where are the kidneys in your body?

People have two kidneys, which are located in the middle of the back on the left and right sides of the spine.

What do the kidneys look like?

The kidneys are shaped like a bean. Each is about the size of a fist.

What do the kidneys do?

- Each kidney is made up of more than one million filtering units that eliminate 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.

Kidney disease

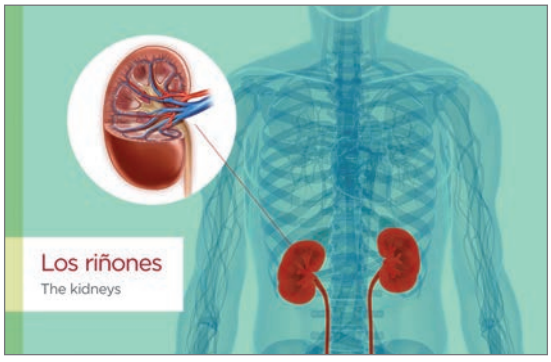
What is kidney disease?

Kidney disease means that the kidneys are damaged and cannot filter blood like they should. This damage can cause waste products to build up in the body. It can also cause other problems that can harm someone's health. For most people, kidney damage occurs slowly over many years, often due to diabetes or high blood pressure.

This program focuses on **kidney disease caused by diabetes** (also known as diabetic kidney disease). Unlike other kidney problems—such as kidney infections and kidney stones—this type of kidney disease does not cause any pain in the back. As a matter of fact, most people with kidney disease do not feel any different until the disease is very advanced. The only way to know if you have this "silent disease" is to get your kidneys checked with blood and urine tests.

People with kidney disease often have high blood pressure and are more likely to have a stroke or heart attack. They can also develop anemia (low number of red blood cells), bone disease, and malnutrition. Kidney disease can get worse over time and may lead to kidney failure.

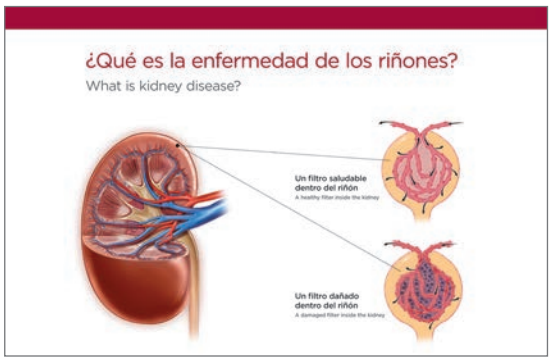
FLIPCHART: page 3



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.

FLIPCHART: page 4



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.

What causes kidney disease?

Diabetes is the most common cause of kidney disease. As mentioned on page 76, diabetes damages small blood vessels, including those in the eyes and the kidneys. **Diabetes causes high blood glucose (sugar) levels which damage small blood vessels, including those in the tiny filters in your kidneys. This is why the kidneys cannot filter blood like they used to.** When this happens, the kidneys do not work like they should. High blood pressure is the second leading cause of kidney disease.

Can kidney disease be treated?

Treatment may slow kidney damage and keep the kidneys working longer, but there is no cure for kidney disease. Treatment includes controlling diabetes and high blood pressure, making necessary changes to what people eat and to their lifestyle, and taking medicines. The sooner people know they have kidney disease, the sooner they can begin treatment to prevent or delay kidney failure.

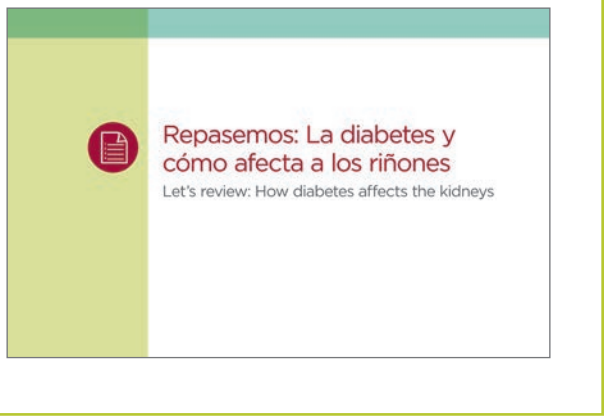
With proper management, people with kidney disease may never need dialysis or, at least, they may not need dialysis for a very long time.

End of topic 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, due to diabetes, damage the filters in the kidneys.

FLIPCHART: page 5



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 can 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.

TOPIC 2: KEEPING YOUR KIDNEYS HEALTHY

Other risk factors for kidney disease

In addition to diabetes, the following are also risk factors for kidney disease:

- **High blood pressure**
  - High blood pressure (hypertension) is the second leading cause of kidney disease.
  - Over time, high blood pressure can damage the kidneys, without causing any signs (a change in your body) or symptoms (a change in how you feel).
- **Heart disease**
  - People who have heart disease are at a higher risk for kidney disease, and people who have kidney disease are at a higher risk for heart disease. There is a link between the two conditions. Researchers are working to better understand what it is.
- **Family history**
  - Kidney disease tends to run in families. Having an immediate family member (mother, father, sister, or brother) with kidney failure puts a person at risk for kidney disease.

People who have diabetes, high blood pressure, heart disease, or a family history of kidney failure should talk with their health care providers about steps they can take to protect their kidneys.

Tests that detect kidney disease

Early kidney disease usually does not have any signs or symptoms. In fact, most people do not feel any different until their kidney disease is very advanced. Testing is the only way to know how well the kidneys are working. People with diabetes, or any of the other risk factors, should get tested. They should also talk to their health care provider about the results and how often they need to be tested. There are two tests for kidney disease: a blood test and a urine test.

FLIPCHART: page 6

Activity

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

1. Blood test

The blood test measures a waste product in the blood called creatinine, which is used to estimate the glomerular filtration rate (GFR). The GFR tells how well the kidneys are filtering blood. People with diabetes, or any of the other risk factors for kidney disease, should know their GFR.

The 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 the GFR from getting lower.

FLIPCHART: page 7

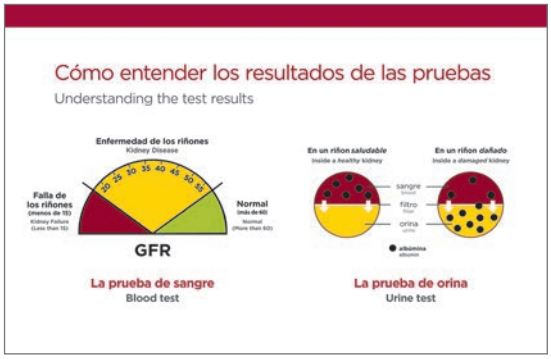
Fact or fiction

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.

FLIPCHART: page 8



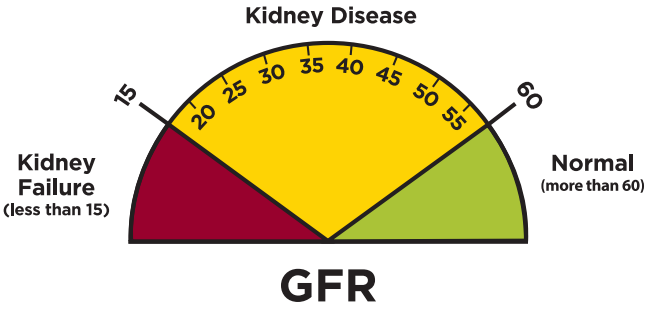
Fact or fiction

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).

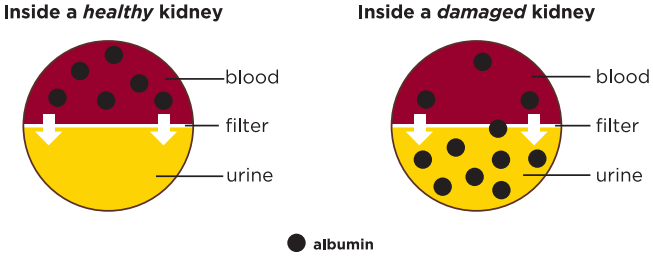
This graphic helps explain GFR results. Specific results should be discussed with a health care provider.



2. Urine test

The urine test checks for albumin in the urine, a sign of kidney damage. Albumin is a type of protein found in blood. When the kidneys are healthy, they do not let albumin pass into the urine. When the kidneys are damaged, they let some albumin pass into the urine. The less albumin in the urine, the better.

The graphic below shows that a healthy kidney keeps albumin from passing into the urine, while a damaged kidney allows some albumin to pass into the urine.



Urine albumin test results are also reported as a number:

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

Tips to keep your kidneys healthy

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

- Get the GFR (blood) and albumin (urine) tests for kidney disease. The frequency of testing needs to be set by a health care provider.
- Keep blood pressure and blood glucose at the target set by a health care provider.
- Keep cholesterol in the target range.
- Take medicines as directed by the health care provider.
- Cut back on sodium (salt). Aim for less than 2,300 milligrams of sodium, or less than one teaspoon, per day. Keep in mind that much of the sodium people eat does not come from a salt shaker. Buy fresh foods and cook meals at home from scratch instead of eating food already prepared.
- Choose foods that are healthy for the heart, like fresh fruits, fresh or frozen vegetables, whole grains, and low-fat dairy products (milk, cheese, yogurt, etc.).

FLIPCHART: page 9

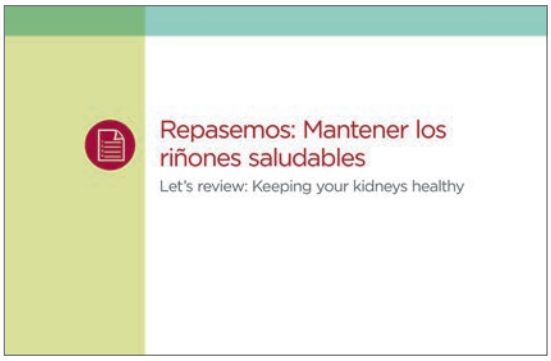
Activity

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

- Be more physically active.
- If overweight, people need to take steps to lose weight. Being overweight makes the kidneys work harder.
- If they smoke, they need to take steps to quit. Smoking can make kidney damage worse.

Aim for less than 2,300 milligrams of sodium, or less than one teaspoon, per day.

FLIPCHART: page 10



There are two tests for kidney disease: a blood test (to measure GFR) and a urine test (to measure albumin).

End of topic activities

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 sodium, being more active, and taking medicines as directed by your health care provider.

Additional activities

1. Hand out the **Questions to ask the health care provider: If you are at risk for kidney disease (Appendix D)**. 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.

TOPIC 3: LIVING WITH KIDNEY DISEASE

Lifestyle changes

If people are told they have kidney disease, they may worry about their health. They may also have many questions. The good news is that with good care, people with kidney disease can live full, productive lives:

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

FLIPCHART: page 11

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.

As discussed in Topic 2, the only way to diagnose kidney disease is through a blood test and a urine test. If the tests confirm kidney disease, the health care provider will order additional tests to figure out the cause of the kidney disease. The provider will then work to develop the best treatment plan, which will likely include a combination of changes in what they eat, their lifestyle, and medicines. Monitoring the progression of kidney disease will also be important to make sure that the treatment is working; this includes rechecking the GFR and urine albumin, as well as doing other tests.

Emotional support for people with kidney disease

It is common for people with chronic diseases—like diabetes and kidney disease—to experience stress, depression, and feelings of anger, frustration, and anxiety. These emotions and conditions can make it difficult for people to make the lifestyle changes needed to keep their kidneys healthy or slow the progression of kidney disease to kidney failure. It is important to help patients manage their emotional health. Encourage patients to seek support from family members and friends. They can also discuss their feelings with a professional, such as a social worker or mental health professional. These professionals can provide emotional support and help people and their families better adjust to the life changes that come with having kidney disease and kidney failure.

FLIPCHART: page 12

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.

Changes in what you eat

All of the changes that help people at risk for kidney disease keep their kidneys healthy (see page 81) continue to be very important changes for people with kidney disease. These include blood pressure and diabetes control, limiting alcohol, being more active, quitting smoking, losing weight (if necessary), and taking medicines as directed by a health care provider. And many of these changes are not just good for the kidneys, but are also good for the heart.

Eating right for kidney health

What people eat and drink affects the kidneys, so changing what they eat can help slow kidney disease. Some foods may be better for the kidneys than others, and controlling sodium is very important. As you learned earlier, most of the sodium people eat comes from prepared foods, not from the salt shaker. Cooking food from scratch gives people more control over how much sodium they eat.

A health care provider may suggest that a person with kidney disease see a dietitian who can help choose foods that are easier on the kidneys. The dietitian can also teach about the nutrients that need special attention by people with kidney disease. These nutrients include sodium, protein, phosphorus, and potassium. A dietitian can also teach about how to read food labels.

The section below outlines the five key steps for eating right for kidney health. The first three steps (1-3) are important for all people with kidney disease. The last two steps (4-5) may become important as the kidneys become more damaged.

Step 1: Choose and prepare foods with less sodium.

Why? Sodium raises your blood pressure, so reducing how much you eat can help keep your blood pressure at a healthy level. Aim for less than 2,300 milligrams, or about one teaspoon, a day. Here are some tips that can help people do this:

- Buy fresh food more often. Sodium is added to many processed (canned and packaged) foods. Deli meats are high in sodium, as are some cooking broths and snack foods.
- Use spices, herbs, and sodium-free seasonings instead of salt. People should check the Nutrition Facts label on food packages for sodium. A Daily Value of 20 percent or more means that the food is high in sodium.

- Try low-sodium versions of frozen and other convenience foods.
- Rinse canned vegetables, beans, meat, and fish with water before eating.
- Do not use salt substitutes or "lite" salt. They may be high in potassium, which can be a problem for people with kidney disease.
- Do not use seasonings that have "salt" in their name, like garlic salt or onion salt. People should choose garlic powder or onion powder instead.

Step 2: Eat the right amount and type of proteins.

Why? Protein is good for everyone, but it can make the kidneys work harder. People should limit the amount of protein they eat to help protect the kidneys.

- Eat small portions of protein-rich foods.
- Protein is found in foods made from plants (e.g., beans, nuts, and grains) as well as animals (e.g., chicken, fish, meat, eggs, and dairy). People should talk to a dietitian about how to choose the right combination for them.

Step 3: Choose foods that are healthy for the heart.

Why? To protect the blood vessels, heart, and kidneys.

- Bake, roast, stew, grill, broil, or stir-fry foods instead of frying them.
- Use non-stick cooking spray or a small amount of olive or vegetable oil instead of butter.
- Trim visible fat from meats and remove skin from poultry before eating.
- Choose heart-healthy foods, such as poultry without the skin, fish, beans, fruits, and vegetables.

As the kidneys become more damaged, people may need to eat foods that are lower in phosphorus and potassium. Health care providers use lab tests to find out if there is a need to make these additional changes.

Step 4: Choose foods with less phosphorus.

Why? To help protect the bones and blood vessels.

- Many packaged foods have added phosphorus. Look for phosphorus—or for words with "PHOS"—on ingredient labels.
- Deli meats and some fresh meat and poultry also can have added phosphorus. People should ask the butcher to help them pick fresh meats without added phosphorus.

Step 5: Choose foods that have the right amount of potassium.

Why? To help the nerves and muscles work the right way. If potassium is too high or too low, the nerves and muscles will not work normally.

- Salt substitutes can be very high in potassium. Read the ingredient label for potassium chloride. If someone needs to limit potassium, they should choose foods that don't have added potassium chloride. They should not use salt substitutes.
- Drain canned fruits and vegetables before eating.

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, 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 (or diet pop), rather than regular sodas or juices. People should choose light-colored diet sodas, 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.

FLIPCHART: page 13

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.

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.

Understanding food labels

People with kidney disease may need to limit some nutrients, such as sodium, phosphorus, or potassium. They also need to limit saturated and trans fats. It is important to read the food label to make healthy food choices for the kidneys. People should 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).

Below is an example of a Nutrition Facts label. The label provides information to help people choose foods for better health.

Watching sodium is very important for people with kidney disease. This Nutrition Facts label shows that one serving of this food item has 660 milligrams of sodium and that there are two servings in this container. If a person eats the whole container in one day, they will consume 1,320 milligrams of sodium—more than half of the total daily limit of 2,300 milligrams.

Comparing food labels

By comparing the labels on different packages, people can choose the ones that are lower in sodium or other important nutrients like saturated fat and trans fats.

A dietitian can teach people with kidney disease how to read the Nutrition Facts label and ingredient list to help make healthy food choices for their kidneys.

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

This package has two 1-cup servings.

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.

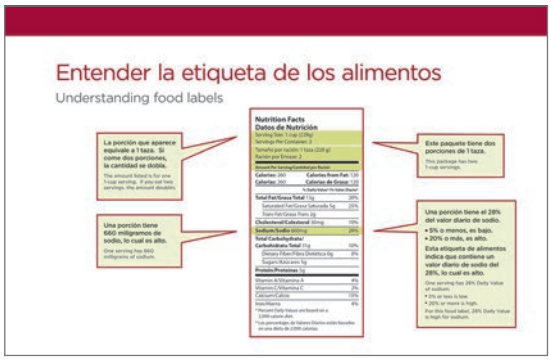
One serving has 660 milligrams of sodium.

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.

FLIPCHART: page 14



Activity

Pass out the **Canned and frozen Nutrition Facts labels** handouts from **Appendix H**. Ask participants to compare the labels and ask the group what differences they see. Then, explain the following:

- Plain frozen foods typically have less sodium 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 sodium in a serving of frozen peas.

Frozen peas

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 cup (121g)
Servings Per Container about 3

Amount Per Serving	
Calories 60	**Calories from Fat** 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 125mg	5%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 6g	22%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A 15%	• Vitamin C 30%
Calcium 0%	• Iron 6%

Canned peas

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 cup (121g)
Servings Per Container about 3

Amount Per Serving	
Calories 60	**Calories from Fat** 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 380mg	16%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 3g	14%
Sugars 4g	
Protein 4g	
Vitamin A 6%	• Vitamin C 10%
Calcium 2%	• Iron 8%

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

National Heart, Lung, and Blood Institute, National Institutes of Health.

Medicines and kidney disease

People with kidney disease often take medicines to lower their blood pressure, control blood glucose, and lower blood cholesterol.

Two types of blood pressure medicines—ACE inhibitors and ARBs—may slow down kidney disease, even in people who don't have high blood pressure. These medicines provide additional protection to the kidneys. Many people need to take two or more medicines for their blood pressure, often including a diuretic (water pill). The goal is to keep the blood pressure at or below the target set by a health care provider. For most people, the target is less than 140/90 mm Hg.

FLIPCHART: page 15

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.

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

- take some medicines in smaller amounts or less often.
- stop taking a particular medicine or switch to a different one.

People with kidney disease should tell their pharmacist and health care provider about ALL of the medicines they take, including

- prescription medicine.
- over-the-counter (OTC) medicines (the kind you get without prescriptions, such as cold formulas, pain relievers, etc.). These may contain non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs) that can damage the kidneys.
- supplements, such as vitamins and mineral tablets.
- herbal or natural remedies.

This will help them give advice on how to protect the kidneys.

The kidney disease health care team

People with kidney disease work with many types of health care providers. This list describes the different types of health care providers and their role in treatment:

- **Primary care provider (doctor, nurse practitioner, physician assistant):** The primary care provider is the person seen for routine medical visits, including management of chronic conditions, like diabetes and high blood pressure (hypertension). A primary care provider will likely keep managing kidney disease care, especially early in the disease process. He or she can monitor the kidneys, prescribe the medicines needed, and continue to monitor and treat the condition. The primary care provider may refer the patient to other health care providers for specialized care.
- **Nephrologist:** A nephrologist is a doctor who is a kidney specialist. The patient may be referred to a nephrologist if they have a complicated case of kidney disease, the kidney disease is progressing quickly, or the kidney disease is at an advanced stage. A patient may be treated by both the primary care provider and the nephrologist. If the kidneys fail, the patient will work closely with the nephrologist for treatment.
- **Registered dietitian:** A dietitian is a food and nutrition expert who teaches people how to choose foods that will help them stay healthy. Dietitians can help create a nutrition plan that is tailored for each person. Renal dietitians often work in dialysis centers and are specially trained to work with people with kidney failure.
- **Nurse:** A nurse may help with treatment and is likely to teach patients about kidney disease monitoring and treatment, as well as self-management for one or more of the patient's conditions.
- **Diabetes educator:** A diabetes educator is an expert at helping people with diabetes learn about the skills needed to take care of themselves and their diabetes, and any problems that may result from diabetes. A diabetes educator may also be a dietitian, nurse, nurse practitioner, pharmacist, physician, or physician assistant.
- **Pharmacist:** A pharmacist is trained to prepare, distribute, and educate patients about medicines. Pharmacists check for possible drug interactions or side effects from prescribed medicines for people with kidney disease. They can also help keep track of how well the medicines are working.
- **Renal social worker:** A renal social worker may work for a kidney disease program or in a dialysis center. A renal social worker's job is to help people (and their families) deal with the life changes that come with having kidney disease and kidney failure. A renal social worker can also help people with kidney failure apply for financial help to cover the cost of treatment.

End of topic 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:

   - Eating foods with less sodium.
   - Keeping their blood pressure at or below the target set by their 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 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.

If someone has diabetes, he or she should keep the blood glucose in the range recommended by the health care provider.

FLIPCHART: page 16

Additional activities

1. Hand out the **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 they summarize Topic 3. Let them know that they can take the materials to review and discuss with their friends and family members.

a. "Chronic Kidney Disease: What Does It Mean for Me?" (Brochure)

b. "Chronic Kidney Disease and Medicines: What You Need to Know" (Brochure)

c. "Eating Right for Kidney Health: Tips for People with Chronic Kidney Disease" (Fact sheet)

d. "Tips for People with Chronic Kidney Disease—Food Label Reading" (Fact sheet)

e. "Your Kidney Test Results" (Fact sheet)

TOPIC 4: TREATING KIDNEY FAILURE

Kidney failure

Kidney disease can get worse over time, and may lead to kidney failure. Kidney failure means advanced kidney damage with a GFR of less than 15 (see page 79 for reference). At this point, the kidneys are no longer able to work well enough to maintain health. Most people with kidney failure have symptoms, such as lack of appetite, nausea, vomiting, and fatigue, caused by the build-up of waste products and extra water that the kidneys can no longer filter.

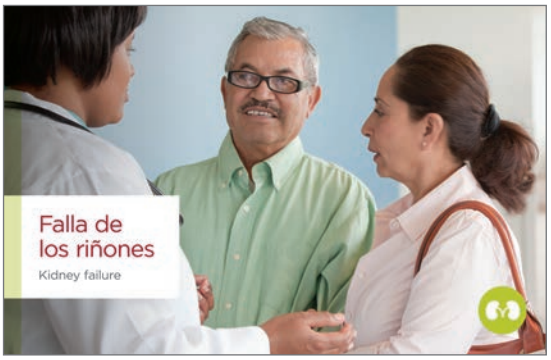
If the kidneys fail, treatment options such as dialysis or a kidney transplant can help people live a longer and healthier life. People with progressive kidney disease should talk with their health care provider in advance about choosing a treatment that is right for them.

Treatments for kidney failure

The two main treatment options for kidney failure are dialysis or a kidney transplant. Since the kidneys no longer work well enough to maintain health, the goal is to find a treatment that can replace kidney function. Dialysis and kidney transplants are treatments—not cures—for kidney failure.

Some people choose not to treat kidney failure with dialysis or a transplant. If this path is chosen, care is still provided by the health care team.

FLIPCHART: page 17



Activity

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

If the kidneys fail, treatment options such as dialysis or a kidney transplant can help people live a longer and healthier life.

Dialysis

Dialysis is a treatment that filters waste products and water from the blood when the kidneys are damaged. Dialysis does not cure kidney failure, but it can help people feel better and live longer. Still, many people are afraid of dialysis, and that fear prevents them from learning about the treatment. In reality, many people are surprised to find out how well dialysis works and how good they feel with the treatment. It is a treatment that, with training, many people are able to do at home.

There are two kinds of dialysis:

- **Hemodialysis:** A dialysis machine pumps blood through a filter and the clean blood is returned to the body. Usually, it is done three times a week in a dialysis center, but it can also be done at home. Each session usually lasts three to four hours.

- **Peritoneal dialysis:** This type of dialysis uses the abdominal cavity (the space in the body that holds the stomach, intestines, and liver) to filter blood. Peritoneal dialysis can be done at home. It is done daily. Many people are able to do this treatment at night, while they sleep.

FLIPCHART: page 18

Fact or fiction

Read the statement and ask the participants to respond.

Dialysis causes death. — Fiction

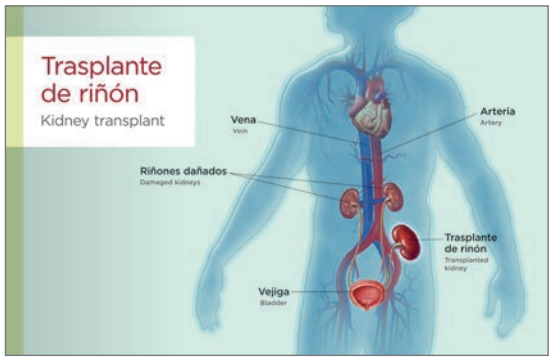
Fact — Dialysis is a treatment that saves lives. People who choose dialysis can live a long time. Most often they die from medical conditions related to kidney disease, such as heart complications, and not from dialysis.

Kidney transplant

Some people with kidney failure may be able to receive a kidney transplant. This involves having a healthy kidney from another person placed into the body through surgery without removing the damaged kidneys. The new, donated kidney does the work that the two failed kidneys used to do. The donated kidney can come from someone the person does not know who has died recently, or from a living person, like a relative, spouse, or friend.

A kidney transplant is a treatment for kidney failure, not a cure. If a person receives a kidney transplant, he or she will still need to see a health care provider regularly. They will also need to take medicines every day to make sure that the body does not reject the new kidney.

FLIPCHART: page 19



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.

A kidney transplant is not for everyone. Some people with kidney failure have conditions that make the transplant surgery dangerous or not likely to succeed. Good candidates for kidney transplants are put on a waiting list to receive a kidney transplant. People often have to wait on the list many months to years for a kidney transplant.

Supportive care without dialysis or transplant

Some people may 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 to ease symptoms, provide relief from physical and emotional pain, and enhance quality of life.

FLIPCHART: page 20

Activity

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

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 his or her options based on health status and age.

End of topic 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 supportive care that does not include dialysis or a transplant.

3. **Do dialysis or a kidney transplant cure kidney failure?**

   Dialysis and a kidney 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.

FLIPCHART: page 21

Choosing the best treatment option for kidney failure is an important decision. The decision needs to be made by the patient, with the family.

IV. ENDING CLASS

Kidney care action plan

Finish the class by inviting each participant to make an action plan using what they learned during the session.

In **Appendix I**, you will find a sample **Kidney care action plan** for the participants to follow. Hand out copies of the plan and ask participants if they have any questions.

Encourage participants to share their commitment to protect their kidneys with their family and friends.

Post-test for participants

If you used the pre-test at the beginning of your class, pass out the **Post-test for participants (Appendix L)**. Ask participants if they have any questions. If needed, read the questions aloud. Give the participants 10 minutes to fill out the post-test. Collect the post-tests before closing the session. **Answers to tests** are in **Appendix M**.

Certificate of completion of *Riñones, Tesoros:* Education Program for Community Health Workers

At the end of the session, present the **Certificate of completion (Appendix N)** to participants upon successful completion of the class. Make sure you have enough copies for each participant and write their name on the certificate.

FLIPCHART: page 22

At the end of the session, you may want to

1. Remind the participants that their kidneys are an important part of their body function and their health.
2. 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.
3. 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.

Don't forget to hand out the appendices, brochures, and materials and encourage participants with access to the Internet to visit the NKDEP website for more information (nkdep.nih.gov)

Thank the participants for coming!

V. APPENDICES

- **APPENDIX A:** NKDEP resources
- **APPENDIX B:** Local health services resources
- **APPENDIX C:** GFR and urine albumin graphics
- **APPENDIX D:** Questions to ask your health care provider: If you are at risk for kidney disease
- **APPENDIX E:** Questions to ask your health care provider: If you have kidney disease
- **APPENDIX F:** Fact or fiction
- **APPENDIX G:** Resources for kidney-healthy recipes
- **APPENDIX H:** Canned and frozen Nutrition Facts labels
- **APPENDIX I:** Kidney care action plan
- **APPENDIX J:** Financial assistance information
- **APPENDIX K:** Pre-test for participants
- **APPENDIX L:** Post-test for participants
- **APPENDIX M:** Answers to tests
- **APPENDIX N:** Certificate of completion

National Kidney Disease Education Program (NKDEP) resources

English and Spanish-language NKDEP website

NKDEP has websites in English, **nkdep.nih.gov**, and in Spanish, **nkdep.nih.gov/espanol**, that offer important information and useful resources to help people take better care of their kidneys.

The website has three main sections for people at risk for or with kidney disease:

1. Learn About Kidney Disease (for people at risk)
2. Living with Kidney Disease (for people with the disease)
3. Information and Resources, where people can read, download, and order free materials; watch videos; and find other online resources.

The website offers information about prevention, nutrition, tests that detect kidney disease, medicines, and treatments relating to kidney health. It also provides contact information for users to send in their questions in English or Spanish.

You can download or order, free of charge, the following materials in English and Spanish:

- "Chronic Kidney Disease: What Does it Mean for Me?" (Brochure)
- "For People with Diabetes or High Blood Pressure: Get Checked for Kidney Disease" (Brochure)
- "Explaining Your Kidney Test Results: A Tear-off Pad for Clinical Use"
- Nutrition fact sheets:
  - "Eating Right for Kidney Health: Tips for People with Chronic Kidney Disease"
  - "Tips for People with Chronic Kidney Disease: Sodium"
  - "Tips for People with Chronic Kidney Disease: Protein"
  - "Tips for People with Chronic Kidney Disease: Phosphorus"
  - "Tips for People with Chronic Kidney Disease: Potassium"
  - "Tips for People with Chronic Kidney Disease: How to Read a Food Label"
  - "Your Kidney Test Results"
- "Chronic Kidney Disease and Medicines: What You Need to Know" (Brochure)
- "Is My Child at Risk for Kidney Disease?" (Brochure)

Local health services resources: Instructions

The local resources template will help participants learn where they can receive access to information and health services to manage kidney disease risk factors and/or treat people that have been diagnosed with the disease.

What should the template include?

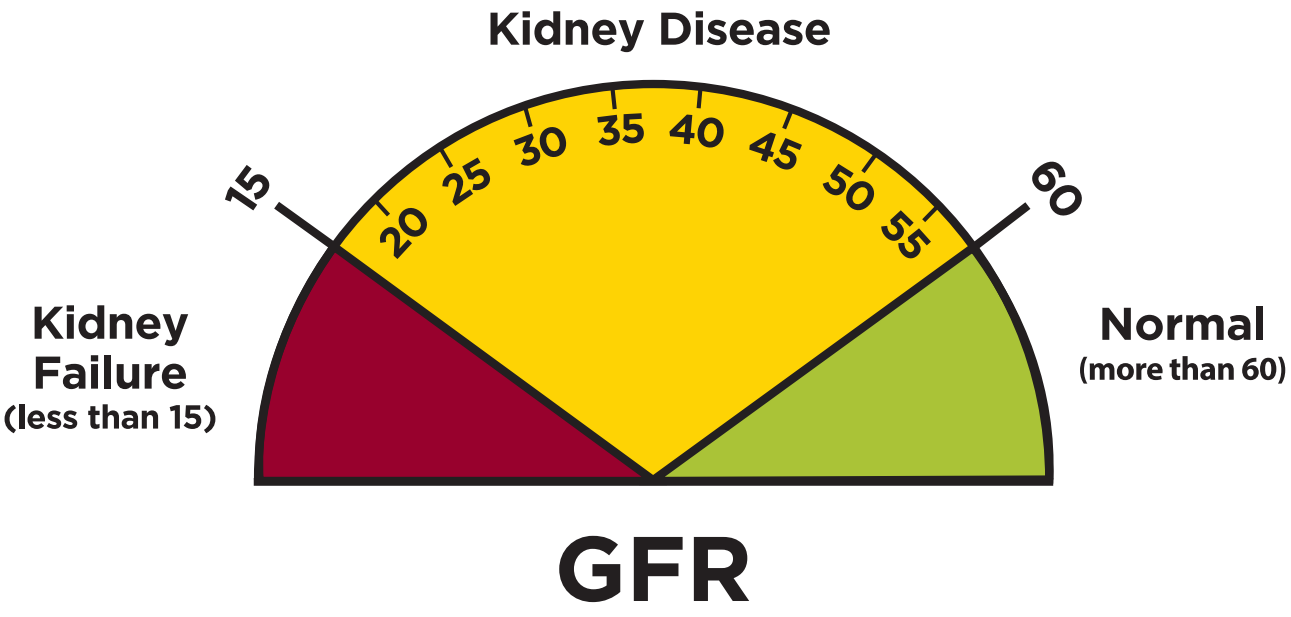
- Investigate the local health services that are easily accessible to the public. Identify clinics, hospitals, community centers, and organizations that offer services for preventing and controlling diabetes and other risk factors, as well as treatment for kidney disease and kidney failure.
- Write down the contact information for health care providers who could provide help, such as:
  - community health workers
  - diabetes educators
  - nurses
  - pharmacists
  - primary care providers
  - dietitians
  - social workers
  - hospital and clinic professionals

Complete the template on the following page before you start the presentation.
Hand out the local resources sheet to all participants after you finish the presentation.

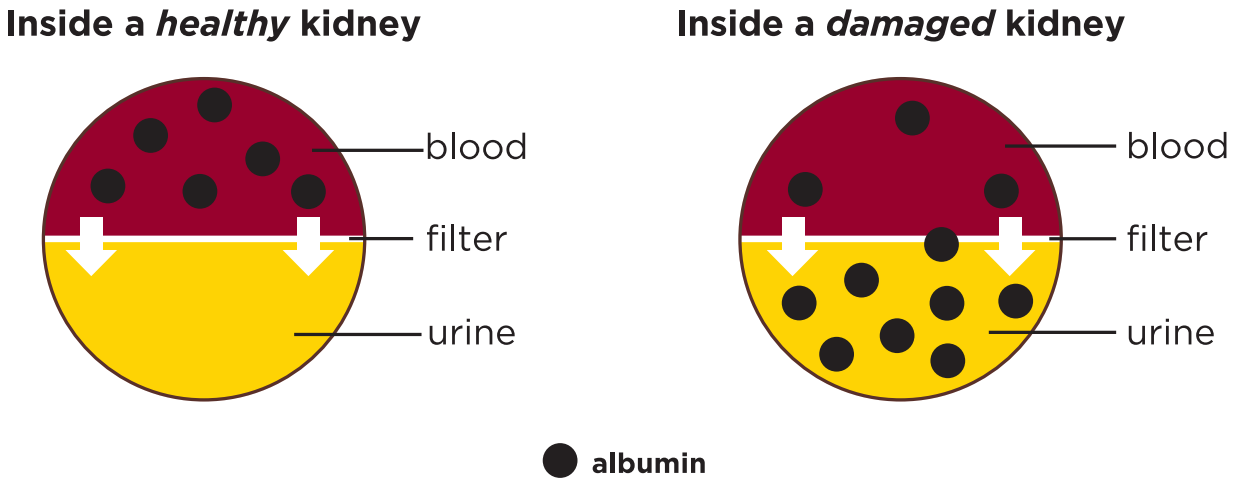
Local health services resources

Resource contact name	**Contact information** (Address, telephone, email, and website)	**Other information**

GFR and urine albumin graphics



Blood test



Urine test

Questions to ask your health care provider
IF YOU ARE AT RISK FOR KIDNEY DISEASE

Key questions

- What is my GFR (glomerular filtration rate)?
- What is my urine albumin result?
- What is my blood pressure?
- What is my blood glucose level or A1C? (for people with diabetes)

Other important questions

- What happens if I have kidney disease?
- What should I do to keep my kidneys healthy?
- Do I need to take different medicines?
- Should I be more physically active?
- What kind of physical activity can I do?
- What can I eat?
- Do I need to talk with a dietitian to get help with meal planning?
- How often should I get my kidneys checked?

Questions to ask your health care provider
IF YOU HAVE KIDNEY DISEASE

About your tests

- Did you do blood and urine tests to check my kidney health?
- What was my GFR (glomerular filtration rate)? What does that mean?
- Has my GFR changed since last time?
- What is my urine albumin level? What does that mean?
- Has my urine albumin changed since the last time it was checked?
- Is my kidney disease getting worse?
- Is my blood pressure where it needs to be?
- Will I need dialysis?
- When should I talk to my family about dialysis or a kidney transplant?

About treatment and self-care

- What can I do to keep my disease from getting worse?
- Do any of my medicines or doses need to be changed?
- Does what I eat need to change? Do my foods have the right amount of protein, sodium (salt), potassium, and phosphorus?
- Will you refer me to a dietitian for nutrition counseling?
- When will I need to see a nephrologist?
- What do I need to do to protect my veins?

About complications

- What other health problems may I face because of my kidney disease?
- Should I be looking for any symptoms? If so, what are they?

If you're told that you need "renal replacement therapy" (dialysis or a transplant)

- How do I decide which treatment is right for me?
- How do I prepare for dialysis?
- How soon do I begin preparing?
- How can my family help me?

Fact or fiction?

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.

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.

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).

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.

You should drink more water if you have chronic 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.

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.

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.

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.

Resources for kidney-healthy recipes

What you eat and drink may help slow down kidney disease. Use the recipe books listed below to prepare delicious dishes that will help you take care of your kidney health. Remember that you should talk to your health care provider and your dietitian for help in choosing the right foods for you.

- **Tasty Recipes for People with Diabetes and Their Families**

  http://www.cdc.gov/diabetes/ndep/cdcinfo/ndep_pdf/tasty-recipes-508.pdf

  This healthy recipe book for people with diabetes was created by the National Diabetes Education Program.

- **Delicious Heart Healthy Latino Recipes**

  http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_recip.pdf

  This heart healthy recipe book was developed by the National Heart, Lung, and Blood Institute and it will teach you to prepare some of your favorite dishes with less salt and fat. Remember that the foods that are healthy for your heart are also healthy for your kidneys.

Canned and frozen Nutrition Facts labels

Frozen peas

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 cup (121g)
Servings Per Container about 3

Amount Per Serving	
Calories 60	**Calories from Fat** 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 125mg	5%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 6g	22%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A 15%	• Vitamin C 30%
Calcium 0%	• Iron 6%

Canned peas

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 cup (121g)
Servings Per Container about 3

Amount Per Serving	
Calories 60	**Calories from Fat** 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 380mg	16%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 3g	14%
Sugars 4g	
Protein 4g	
Vitamin A 6%	• Vitamin C 10%
Calcium 2%	• Iron 8%

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

Credit to the National Heart, Lung, and Blood Institute, National Institutes of Health

Kidney care action plan

I want to make kidney health a priority for me and my family. I, _____ , pledge to do the following to take control of my health and keep my kidneys healthy:

- ☐ Get tested for kidney disease as suggested by my health care provider.
- ☐ Keep my blood pressure at the target set by my health care provider.
- ☐ Keep my blood glucose (sugar) at the target set by my health care provider.
- ☐ Keep my cholesterol levels in the target range set by my health care provider.
- ☐ Take medicines as directed by my health care provider.
- ☐ Be more physically active and workout for at least 30 minutes every day, 5 days a week.
- ☐ Reduce the amount of sodium (salt) that I consume.
- ☐ Buy and prepare fresh foods more often, instead of buying prepared foods.
- ☐ Stay at a healthy weight.
- ☐ Stop smoking or avoid cigarette smoke.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

I want to make the necessary changes to lead a healthy life for me and my family.

Signature _____ Date _____

As your community health worker, I am here to support you and help you take care of your kidneys.

Signature _____ Date _____

Community health worker's telephone number _____

Financial assistance information

Treating kidney failure with dialysis or a transplant can be very expensive. If you need financial assistance, talk to a dialysis or transplant social worker to learn about resources that may help lower your out-of-pocket treatment costs. Public insurance programs, such as Medicare and Medicaid, may cover up to 80 percent of the cost of treatment. Private state insurance programs may help pay the rest.

Visit these online resources to learn more about:

Information on financial help options for treatment of kidney failure: Medicare and Medicaid coverage, resources, and application

Centers for Medicare & Medicaid Services
Eligibility and Coverage for Dialysis and Kidney Transplant
http://www.medicare.gov/people-like-me/esrd/esrd.html

Medicare Coverage of Kidney Dialysis and Kidney Transplant Services
http://www.medicare.gov/Publications/Pubs/pdf/10128.pdf

Medicare & You
http://www.medicare.gov/pubs/pdf/10050.pdf

Get Help Paying Costs
http://www.medicare.gov/your-medicare-costs/help-paying-costs/get-help-paying-costs.html

National Kidney and Urologic Disease Information Clearinghouse (NKUDIC)
Financial Help for Treatment of Kidney Failure
http://www.kidney.niddk.nih.gov/kudiseases/pubs/financialhelp/index.aspx

American Kidney Fund
Paying for Kidney Disease and Dialysis Treatment
http://www.kidneyfund.org/kidney-health/treatment/paying-for-treatment.html

Social Security Administration
Apply for Medicare
http://www.ssa.gov/pgm/medicare.htm

Healthcare.gov
Medicaid
http://www.healthcare.gov/using-insurance/low-cost-care/medicaid/

Dialysis Patient Citizens
Dialysis Patient's Guide to the Medicare ESRD Bundle
http://www.esrdnet5.org/Files/Patient-Services/DPC-Bundle-brochure.aspx

Health Resources and Services Administration
Finding a Health Center
http://findahealthcenter.hrsa.gov/Search_HCC.aspx

Health Insurance.org
Health Insurance Information
http://www.healthinsurance.org/

Pre-test for participants

Write your initials in the box.

Please answer the following questions. Do not worry if you do not know all the answers. Your responses are confidential and will not be shared with the group.

1. Diabetes is the main cause of kidney disease.
   A) True
   B) False
   C) I don't know

2. Everyone with kidney disease will need to go on dialysis.
   A) True
   B) False
   C) I don't know

3. Kidney disease caused by diabetes can be cured.
   A) True
   B) False
   C) I don't know

4. Many people with kidney disease caused by diabetes have symptoms at the beginning.
   A) True
   B) False
   C) I don't know

5. A urine test is the only test you need to detect kidney disease.
   A) True
   B) False
   C) I don't know

6. Eating less salt and being more active may help to slow the progression of kidney disease.
   A) True
   B) False
   C) I don't know

7. Dialysis and transplant are treatments for kidney failure.
   A) True
   B) False
   C) I don't know

Post-test for participants

Write your initials in the box.

Please answer the following questions. Do not worry if you do not know all the answers. Your responses are confidential and will not be shared with the group.

1. Diabetes is the main cause of kidney disease.
   A) True
   B) False
   C) I don't know

2. Everyone with kidney disease will need to go on dialysis.
   A) True
   B) False
   C) I don't know

3. Kidney disease caused by diabetes can be cured.
   A) True
   B) False
   C) I don't know

4. Many people with kidney disease caused by diabetes have symptoms at the beginning.
   A) True
   B) False
   C) I don't know

5. A urine test is the only test you need to detect kidney disease.
   A) True
   B) False
   C) I don't know

6. Eating less salt and being more active may help to slow the progression of kidney disease.
   A) True
   B) False
   C) I don't know

7. Dialysis and transplant are treatments for kidney failure.
   A) True
   B) False
   C) I don't know

8. How much did you learn from the class?
   A) A lot
   B) Some
   C) Very little
   D) Nothing new

9. Would you recommend this class to someone else?
   A) Yes
   B) No

Answers to pre-test and post-test questions

1. A
2. B
3. B
4. B
5. B
6. A
7. A

Certificate of Participation

The National Kidney Disease Education Program
awards this certificate to

_____

For participating in the
***Riñones, Tesoros* Education Program about kidney health**
and committing to keep your kidneys healthy.

_____ , _____

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

NKDEP National Kidney Disease Education Program