



THE HEALTHMAP HERALD

PRIMAVERA DE 2025

Rincón de Navegación de Cuidados

Nuestro equipo de Navegación de Cuidados está aquí para ayudar.

El equipo de Navegación de Cuidados de Healthmap incluye enfermeros registrados, dietistas registrados, trabajadores sociales y otros especialistas que pueden ayudarle a alcanzar sus metas de salud.

Nuestro equipo de Navegación de Cuidados puede ayudarle con lo siguiente:

- Asistirle a manejar sus condiciones de salud, medicamentos, nutrición y más.
- Comprender y seguir las instrucciones de su médico.
- Comunicarse con su médico para programar sus citas.
- Ponerle en contacto con servicios comunitarios que pueden ayudarle con transporte, comidas, superar dificultades económicas y más.
- Proporcionar referidos a profesionales de salud mental.

Llame a Healthmap al **1-800-481-0474 (TTY: 711)** si desea hablar con un integrante de nuestro equipo de Navegación de Cuidados y obtener más información sobre el programa. Los pacientes deben cumplir con los requisitos de elegibilidad del programa para acceder a los servicios de Healthmap.

En Healthmap Solutions, sabemos que cuidar su salud física y emocional puede tener un impacto positivo en su calidad de vida. En esta edición de *The Healthmap Herald*, ofrecemos consejos para manejar la salud emocional y mental, así como la salud cardíaca y renal. También repasamos la importancia de evitar determinados medicamentos que pueden dañarle los riñones.

Cómo manejar su salud mental

La salud mental se refiere a las emociones y los comportamientos que afectan el bienestar de una persona. Las personas con condiciones de salud crónicas, como la enfermedad renal crónica (ERC) o la enfermedad renal en etapa terminal (ERET), pueden tener dificultades con su salud emocional. La depresión y la ansiedad pueden ser comunes en las personas con enfermedades crónicas, como la ERC y la ERET. Para muchas personas, la terapia o los medicamentos pueden ayudar. Si se siente deprimido o ansioso, es importante que hable con su médico para saber qué tratamientos podrían estar a su disposición.

Cuidar de su salud física también puede mejorar su salud mental. Mantenerse activo, dormir lo suficiente y comer alimentos saludables pueden ayudar a mejorar su estado de ánimo y reducir el estrés. La meditación también puede ayudarle a calmar el cuerpo y la mente durante momentos estresantes.

Hablar con amigos, familiares y otras personas que están pasando por experiencias de vida similares puede ser útil para aquellos que están batallando con problemas de salud. Encontrar un grupo de apoyo local o una comunidad en línea donde pueda hablar abiertamente sobre cómo se siente es un buen comienzo. Para las personas con enfermedad renal, Healthmap recomienda el programa de mentoría entre pares de la Fundación Nacional del Riñón (National Kidney Foundation, NKF), que permite a los pacientes y a sus seres queridos conectarse con mentores capacitados. Haga clic en el enlace a continuación para obtener más información sobre este programa.

**Más información sobre
el programa NKF PEERS**

Los pacientes del programa de Manejo de la Salud Renal (Kidney Health Management, KHM) de Healthmap pueden comunicarse con el equipo de Navegación de Cuidados para obtener apoyo adicional con el manejo de su salud mental. Nuestro equipo incluye trabajadores sociales y profesionales de salud mental que pueden ayudar a los pacientes a superar barreras y encontrar recursos locales para ayudarlos a manejar su salud. Puede llamar a Healthmap al **1-800-481-0474 (TTY: 711)** para obtener más información sobre estas opciones. Los pacientes deben cumplir con los requisitos de elegibilidad del programa para acceder a los servicios de Healthmap.



AINE: Medicamentos que se deben evitar en caso de enfermedad renal

Es importante que hable con su médico sobre todos los medicamentos que toma, incluidos los medicamentos de venta sin receta (over-the-counter, OTC). Algunos analgésicos pueden ser dañinos para los riñones, por lo que no son seguros para todas las personas. Los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE) se utilizan para tratar el dolor, la inflamación y la fiebre. Muchas personas toman estos medicamentos si tienen un resfriado, dolor de cabeza o molestias. Algunos AINE se pueden comprar sin receta, por lo que es posible que los haya visto en las tiendas o que ya los tenga en casa. Para las personas con enfermedad renal, tomar los AINE por vía oral puede dañar permanentemente los riñones y hacer que la enfermedad progrese.

Uno de los AINE de venta libre más comunes es el ibuprofeno, que se puede encontrar en Advil®, Motrin®, algunos tipos de Midol®, Ibu-2®, Ibu-4®, Ibu-6®, Ibu-8®, Duexis® y Vicoprofen®. El naproxeno también es común y se puede encontrar en Aleve®, Aflaxen®, Anaprox®, Naprosyn® y Naprelan®. También existen muchos otros AINE. Healthmap ofrece una guía con más información, que incluye una lista de los AINE y sus nombres comerciales. También explica cómo leer una etiqueta de información sobre medicamentos. Haga clic en el enlace a continuación para descargar la guía.

Descargue la guía de los AINE de Healthmap

Si toma los AINE para el dolor o cuando está enfermo, hay otros medicamentos que puede tomar. Hable con su médico para saber cuáles son los que puede tomar con seguridad.

Rincón renal

Consejos para una mejor salud renal

Consejo para la salud renal: elija una alimentación saludable

Consumir alimentos saludables, como frutas, verduras y granos integrales, puede ayudar a proteger la salud de sus riñones. Es importante limitar los alimentos con alto contenido de sal, conservativos o azúcares añadidos y elegir opciones bajas en grasas. Si tiene una enfermedad renal, podría beneficiarse de realizar cambios en sus hábitos alimenticios. El estilo de alimentación mediterráneo, que se centra en alimentos de origen vegetal bajos en grasas, puede ofrecer beneficios de salud para muchas personas. Haga clic en el enlace a continuación para leer la guía de Healthmap sobre la alimentación mediterránea. Consulte siempre a su médico sobre qué alimentos son los más adecuados para usted. ¡La comida puede ser una gran medicina!

Descargue la guía de alimentación mediterránea de Healthmap

¿Por qué necesito mantener mis riñones saludables?

Los riñones ayudan a eliminar el exceso de agua y los desechos del cuerpo, lo cual es importante para mantener el cuerpo saludable y en equilibrio. En algunas personas, es posible que los riñones no puedan filtrar el agua y los desechos tan bien como deberían. Si los riñones no funcionan bien durante mucho tiempo, se puede diagnosticar a la persona con enfermedad renal crónica (ERC). La ERC puede empeorar con el tiempo, por lo que es importante que las personas con ERC conozcan su condición y controlen su salud. Las personas con enfermedad renal muy avanzada tienen opciones para reemplazar la función de los riñones de filtrar el agua y los desechos del cuerpo. Esas opciones incluyen un trasplante de riñón, diálisis en el hogar de la persona o diálisis en una clínica. Aunque hay mucho que aprender sobre estas diferentes opciones, iHealthmap está aquí para ayudar! Puede visitar healthmapsolutions.com/patient-resources para obtener más información sobre cómo controlar la salud renal. Los pacientes del programa de Healthmap pueden llamar al **1-800-481-0474 (TTY: 711)** para hablar con un personal de enfermería registrado.

Rincón cardíaco

Consejos para una mejor salud cardíaca

Consejo para la salud del corazón: manténgase activo

La actividad física ayuda a fortalecer el músculo cardíaco y puede reducir el riesgo de enfermedades y ataques cardíacos. Si no ha hecho ejercicio en algún tiempo, no hay problema; puede comenzar poco a poco. Incluso las caminatas ligeras, las tareas domésticas o el levantamiento de pesas pequeñas beneficiarán su salud en general. Hacer ejercicio con amigos o familiares o realizar actividades que disfruta puede hacer que le sea más fácil mantenerse activo. Hable con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

¿Por qué necesito mantener mi corazón sano?

La enfermedad cardíaca es la causa principal de muerte en los Estados Unidos, pero hay medidas que puede tomar para prevenirla. Al trabajar con su médico para controlar la salud de su corazón y realizar cambios en su estilo de vida, como comer bien y hacer ejercicio, puede ayudar a que su corazón (y su cuerpo) se mantengan saludables por más tiempo.



Para obtener más consejos que lo ayuden a alcanzar sus metas de salud, visite el sitio web de Recursos para pacientes de Healthmap en healthmapsolutions.com/patient-resources.

Los pacientes del programa de Healthmap también pueden llamar al **1-800-481-0474 (TTY: 711)** para hablar con nuestro equipo de Navegación de Cuidados. Los pacientes deben cumplir con los requisitos de elegibilidad del programa para acceder a los servicios de Healthmap.

Fuentes

Asociación Médica Estadounidense. (22 de agosto de 2022). *¿Qué es la salud conductual?* <https://www.ama-assn.org/delivering-care/public-health/what-behavioral-health#>

MedlinePlus. *Cómo mejorar la salud mental*. Biblioteca Nacional de Medicina. <https://medlineplus.gov/howtoimprovementalhealth.html>

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre. (24 de marzo de 2022). *La actividad física y su corazón: beneficios*. Institutos Nacionales de Salud. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/heart/physical-activity/benefits>

Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales. (Octubre de 2016). *Prevención de la enfermedad renal crónica*. Institutos Nacionales de Salud. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/prevention>

Fundación Nacional del Riñón. (21 de febrero de 2025). *Analgésicos y enfermedad renal*. <https://www.kidney.org/kidney-topics/pain-medicines-and-kidney-disease>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos. (8 de agosto de 2024). *Acerca de la salud conductual*. <https://www.cdc.gov/mental-health/about/about-behavioral-health.html>