

# Mantenimiento del sistema inmunitario

## Proteger el sistema que le protege



*Esta herramienta ha sido desarrollada por pacientes renales para ofrecer los consejos que ellos han utilizado para mantenerse sanos.*



Su organismo cuenta con un sistema de protección que ayuda a combatir las infecciones, llamado sistema inmunitario. El sistema inmunitario de una persona con enfermedad renal no funciona tan bien como el de una persona sin una enfermedad renal. Por ese motivo, a usted le resulta más difícil combatir las infecciones. A continuación se incluyen algunas sugerencias que podrían ayudarle a proteger su sistema inmunitario y mantenerse sano.



### Evite las infecciones.

No coma carnes crudas o medio cocidas. Asegúrese de que las carnes estén cocidas correctamente. Use jabones y desinfectantes de manos que eliminen los gérmenes para mantener las manos limpias. Pídale a sus cuidadores, equipo de atención médica, familiares y amigos que hagan lo mismo. Lavarse las manos ayuda a prevenir la propagación de gérmenes. Debe lavarse las manos cuando tenga mayor riesgo de quedar expuesto a los gérmenes.



### Vacúnese.

Su médico le sugerirá determinadas vacunas para ayudar a prevenir infecciones, como la de la gripe, neumonía o hepatitis B. Estas vacunas son importantes para ayudarle a mantenerse sano.



### Consuma alimentos saludables.

Tener una dieta equilibrada es una parte importante de su tratamiento y puede ayudarle a evitar problemas de salud, como la hipervolemia y la hiperpotasemia. Deberá controlar la cantidad de sodio, potasio, fósforo y líquido que consume cada día. Trabaje en estrecha colaboración con el nutricionista de su equipo de atención médica para saber qué puede comer y elaborar un plan de comidas que sea adecuado para usted.



### Haga ejercicio.

El ejercicio regular puede reducir los niveles de colesterol, controlar el nivel de azúcar en sangre y la presión arterial, y podría ayudarle a evitar la ansiedad y la depresión. Un plan de entrenamiento también puede aumentar su nivel de energía, fortalecer el corazón y mejorar su fuerza muscular. Podría comenzar de a poco, con ejercicios tales como estiramientos, caminatas o yoga en silla. Antes de comenzar un programa de ejercicio, hable con su médico.



### Duerma.

Duerma la cantidad de tiempo adecuada. Dormir muy poco o demasiado puede afectar su salud. Intente dormir de siete a ocho horas por noche. Si está demasiado ocupado para dormir de noche, quizás sea conveniente que tome breves siestas durante el día. Es posible que los pacientes renales tengan dificultades para dormir. El médico puede sugerirle qué cosas puede hacer para ayudarlo a quedarse dormido.



### Deje de fumar.

Fumar puede reducir la cantidad de sangre que llega a los riñones y acelerar la pérdida de la función renal. Dejar de fumar puede ser muy difícil, por lo que quizás le resulte útil comenzar a disminuir la cantidad de cigarrillos día a día. Puede sumarse a un programa para dejar de fumar o llamar a una línea de ayuda telefónica para hacerlo. Siga intentándolo hasta que deje de fumar. Hable con su equipo de atención médica acerca de medicamentos, goma de mascar, parches y otras opciones que pueden ayudarlo a dejar el tabaco.



### Recuerde sus otras afecciones médicas.

Muchos pacientes con enfermedad renal pueden tener más de un problema de salud, como diabetes o presión arterial alta. No olvide preguntarle a los médicos cómo evitar que empeoren sus afecciones médicas. Asegúrese de que todos los médicos tengan sus expedientes médicos y una lista actualizada de los medicamentos que toma. Su equipo de atención médica puede ayudarlo a buscar maneras de controlar sus afecciones médicas y su enfermedad renal.

## Hable con su equipo de atención médica sobre los métodos más eficaces para proteger su sistema inmunitario y mantenerse sano.



Comparta sus intereses, pasatiempos y modo de vida. Entender quién es ayudará a sus proveedores de cuidados a elaborar un plan de atención que respalde todas sus necesidades de atención médica.

#### Fuentes:

American Association of Kidney Patients. (Asociación Estadounidense de Pacientes con Trastornos Renales). (3 de junio de 2020). *Kidney Beginnings*. Obtenido de [https://aakp.org/wp-content/uploads/2019/09/KB-Book\\_2017\\_FINAL\\_online\\_version.pdf](https://aakp.org/wp-content/uploads/2019/09/KB-Book_2017_FINAL_online_version.pdf)

American Kidney Fund. (27 de mayo de 2020). *La ERT o falla renal*. Obtenido de <https://www.kidneyfund.org/kidney-disease/kidney-failure/esrd-diet>

Davita Kidney Care. (8 de junio de 2020). *Living with Comorbidities and Chronic Kidney Disease (Vivir con comorbilidades y enfermedad renal crónica)*. Obtenido de <https://www.davita.com/education/ckd-life/living-with-comorbidities-and-chronic-kidney-disease>

Davita Kidney Care. (1 de junio de 2020). *Sleep Issues and Chronic Kidney Disease (Problemas de sueño y enfermedad renal crónica)*. Obtenido de <https://www.davita.com/education/ckd-life/lifestyle-changes/sleep-issues-and-chronic-kidney-disease>

Harvard Health Publishing-Harvard Medical School. (3 de junio de 2020). *How to boost your immune system (Cómo reforzar el sistema inmunitario)*. Obtenido de <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-to-boost-your-immune-system>

National Kidney Foundation. (28 de mayo de 2020). *Smoking and Your health (El cigarrillo y su salud)*. Obtenido de <https://www.kidney.org/atoz/content/smoking>



3133 East Camelback Road, Suite 140, Phoenix, AZ 85016 | 844.472.4250 | 813.354.1514 fax | [www.esrdncc.org](http://www.esrdncc.org)

Este material fue desarrollado por el contratista del Centro de Coordinación Nacional de la enfermedad renal en etapa terminal (ESRD NCC, por sus siglas en inglés), en virtud de un contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, por sus siglas en inglés), un organismo del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos. El contenido no refleja necesariamente la política de los CMS ni implica el aval del gobierno estadounidense. NW-ESRD NCC-NC1PAW-03162022-04

