

Una temporada para cuidarse: *cómo celebrar las fiestas en 2020*

Las fiestas nos recuerdan qué es lo más importante: la familia, los amigos, y las conexiones. Es posible que la COVID-19 modifique la manera en que celebramos las fiestas, pero no el motivo para hacerlo. Por realizar tratamiento con diálisis, haber recibido un trasplante renal o ser miembro de la familia de un paciente renal, las decisiones que tome son especialmente importantes este año. Aquí incluimos algunas ideas de pacientes renales y miembros de la familia de pacientes renales, como usted. Hable con su equipo de atención médica acerca de las muchas maneras en que puede evitar riesgos en estas fiestas.

Este año, diviértase en su casa

- Celebre las fiestas en su casa solo con las personas que viven con usted.
- Planifique una cena virtual con sus familiares que vivan en otras ciudades.
- Comparta recetas como parte de una cena virtual: incluya un plato apto para pacientes renales y explique qué lo hace apto.

Sea creativo con sus celebraciones

- Organice una fiesta con baile virtual para familiares y amigos; haga videos para volver a verlos después.
- Planifique una celebración temática, y haga que sea divertida (como usar suéteres feos) o significativa (como recordar el 50.º aniversario de la boda de los abuelos).
- Cree una competencia amistosa virtual entre los diferentes hogares, con categorías tales como: mejor vestido/a, mejor baile, mejor decoración de galletas o mejor decoración de la casa. Comparta fotos/videos en redes sociales para incluir a todos sus familiares y amigos.
- Escriba un blog o un diario sobre las fiestas de este año y sobre cómo se siente.

Encuentre alegría en sus actividades

- Juegue a las cartas o juegos de mesa con su familia, ya sea personalmente o en forma virtual.
- Establezca un horario para ver una película especial junto a los miembros de su familia que se encuentren en diferentes viviendas.
- Envíe fotos o videos de las celebraciones de las fiestas de este año a familiares y amigos.
- Considere la posibilidad de subir sus mejores recuerdos a las redes sociales para que los disfruten todos sus amigos y familiares.

Priorice su salud y seguridad

- Siempre use una mascarilla que cubra la nariz y la boca **siempre** que vaya a lugares públicos.
- Cuando sea posible, tenga citas con el médico por medio de visitas de telemedicina.
- Lávese las manos con frecuencia, incluso cuando esté en su casa.
- Practique el distanciamiento social cuando deba salir; evite las personas que no usan mascarillas.
- Apártese de las multitudes y compre en línea los regalos para las fiestas.



¿Le interesa saber más sobre cómo cuidarse de la COVID-19 y gripe en estas fiestas?

Visite www.cdc.gov/coronavirus
www.esrdncc.org/flu
www.kidneyCOVIDinfocenter.com



Este material fue preparado 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. FL-ESRD NCC-7N5TCO-12092020-02

