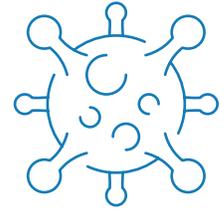


Hacer todo lo que pueda durante la pandemia de COVID-19

Una guía para pacientes con problemas renales
y pacientes que han recibido un trasplante





Hay muchas cosas que puede hacer durante la pandemia de COVID-19 para cuidar de sí mismo, de sus donantes vivos, sus amigos y su familia.

Esta guía para pacientes con problemas renales y pacientes que han recibido un trasplante ha sido desarrollada por profesionales líderes en el cuidado de la salud, después de revisar las directrices nacionales, para responder las preguntas frecuentes y explicar las medidas que puede tomar para ayudar.

Este material se actualizó por última vez el 8 de mayo de 2020.

Para obtener actualizaciones periódicas, visite [exploretransplant.org](https://www.exploretransplant.org).

Para los pacientes con problemas renales y pacientes que han recibido un trasplante, las cosas más importantes que pueden hacer son:

- Evitar contraer y propagar la COVID-19.
- Mantener su salud y seguir con su tratamiento para trasplante, diálisis y para el riñón.
- Monitorearse a sí mismos los síntomas de COVID-19 y prepararse si es necesario tomar medidas.
- Buscar atención médica si su salud empeora.
- Mantener la calma y sentirse apoyados.

Los pacientes y los posibles donantes vivos que estén a la espera de un trasplante o una donación deben entender también cualquier cambio que se necesite en su tratamiento de diálisis y de trasplante y sopesar los riesgos y los beneficios de buscar o recibir en este momento un trasplante, o de convertirse en donante.

La siguiente información está destinada exclusivamente para fines de educación sobre la salud y no sustituye el consejo de un médico. Consulte con su médico cuando tome decisiones sobre su atención médica.

Colaboradores de contenido

Esta guía para pacientes incluye contenido relevante de estos sitios:

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)
- Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (Centers for Medicare and Medicaid Services, CMS)
- Organización Mundial de la Salud (OMS)
- Sociedad Americana de Trasplantes (American Society of Transplantation, AST)
- Sociedad Americana de Nefrología (American Society of Nephrology, ASN)
- Red Unida de Compartición de Órganos (United Network for Organ Sharing, UNOS)

Esta guía fue diseñada por médicos y educadores en trasplantes y problemas renales de la Universidad de California Los Ángeles (University of California Los Angeles, UCLA), Terasaki Institute of Biomedical Innovation (TIBI) y Health Literacy Media (HLM).

Agradecemos especialmente al panel de donantes y pacientes con problemas renales que enviaron preguntas y revisaron el contenido.

Qué incluye esta guía:

Preguntas frecuentes

Cómo evitar contraer y propagar la COVID-19	6
¿Cómo contrae una persona la COVID-19?.....	6
¿Qué puedo hacer para evitar contagiarme de COVID-19?	7
¿Cómo me lavo las manos correctamente?	8
¿Cómo puedo protegerme si necesito estar en público?.....	9
¿Qué debo hacer cuando regrese a casa para mantenerme seguro?.....	9
¿Cómo pueden evitar los miembros de mi familia contagiarme el virus?	10
¿Puede mi mascota u otras mascotas de mi vecindario contagiarme la COVID-19?.....	10
¿Cómo debo limpiar y desinfectar el correo y los paquetes que entren en mi casa?.....	10
¿Qué puedo hacer si me quedo sin toallitas desinfectantes y no puedo conseguir más?	11
¿Puedo consumir comida que se recoge en el restaurante, tal como comida rápida, comidas con entrega a domicilio o comidas para llevar?	12
Cómo mantener su salud y su rutina de tratamiento	13
¿Qué debo hacer para mantenerme sano durante la pandemia de COVID-19?.....	13
¿Hay una vacuna para la COVID-19 que debo recibir?	13
¿Debo tomar suplementos, remedios naturales o medicamentos que no se hayan recetado?.....	13
¿Debo dejar de tomar mis medicamentos o reducir la dosis para no quedarme sin ellos?.....	13
¿Debo disminuir mi medicamento inmunodepresor para reducir mi riesgo de contraer COVID-19?.....	13
Cómo monitorear los síntomas de COVID-19	14
¿A qué síntomas de COVID-19 debo estar atento?	14
¿Podrían ser los síntomas de COVID-19 diferentes en determinados pacientes?	14
¿Qué debo hacer si pienso que podría haber estado expuesto a la COVID-19?	15
¿Qué es la telesalud y cómo podría ayudarme?.....	15
¿Qué análisis se hacen para ver si tengo COVID-19?.....	15
¿Cómo sé si debo ir al hospital?.....	16
¿Qué sucederá si tengo que ir al Departamento de Emergencias?.....	17
¿Qué sucedería si tuvieran que hospitalizarme?	17

(Continued)

Cómo mantener la calma y sentirse apoyados.....	18
¿Los pacientes con problemas renales y pacientes que han recibido un trasplante pueden recuperarse de la infección de COVID-19?.....	18
¿Cómo puedo mantener la esperanza durante este tiempo difícil?.....	18
¿Cómo pueden apoyarme mis cuidadores, familiares y amigos?.....	19
¿Qué puedo hacer si me siento muy ansioso, estresado o triste?.....	19
¿Qué más puedo hacer para ayudar a aliviarme del estrés?.....	21
¿Cómo puedo mantenerme activo durante este tiempo?.....	22
¿Con quién puedo hablar si me siento abrumado?.....	22
Cómo podría cambiar su atención médica renal durante la pandemia de COVID-19	23
Cambios en la atención de diálisis durante la pandemia de COVID-19	23
¿Cómo podría cambiar mi atención de diálisis?.....	23
¿Qué puedo hacer para mantenerme seguro durante la diálisis?.....	23
¿Qué sucede si tengo, o podría tener, la COVID-19 y necesito diálisis?.....	24
¿Qué sucede si mi compañía de transporte no presta servicios debido a la COVID-19?.....	24
Cambios en la atención para trasplantes durante la pandemia de COVID-19.....	25
¿Todavía debo ir al centro de trasplantes para que me hagan las pruebas médicas de rutina?.....	25
¿Puedo obtener una nota del médico para entregársela a mi empleador y así poder trabajar desde casa?.....	25
¿Cómo puedo obtener ayuda para pagar por mis medicamentos inmunodepresores ahora mismo?.....	26
¿Si se dispone del riñón de un donante fallecido, ¿todavía puedo recibir un trasplante?.....	26
¿Cómo puedo saber si un donante fallecido no tenía la COVID-19?.....	26
¿Puedo seguir recibiendo ahora un trasplante renal de un donante vivo?.....	26
¿Todavía se efectúan donaciones renales cruzadas (permutas o cadenas)?.....	27
Cómo decidir sobre donaciones de donantes vivos y trasplantes durante la pandemia de COVID-19.....	28
¿Sería mejor mantener la diálisis que recibir un trasplante durante la pandemia de COVID-19?.....	28
¿Si rechazo el órgano de un donante fallecido que me han ofrecido, recibiré otro?.....	28
¿Qué significa temporalmente inactivo?.....	28
¿Debo demorar mi trasplante de un donante vivo?.....	29
¿Cómo cambiará mi recuperación de la cirugía de trasplante a causa de la COVID-19?.....	29
¿Se les hace la prueba de detección de COVID-19 a los donantes vivos?.....	30

(Continued)

Recursos útiles

Recursos confiables de COVID-19 para pacientes y cuidadores.....	31
Para averiguar si su centro de diálisis está abierto	32
Recursos para bienestar mental y control del estrés	32
Recursos para inquietudes financieras	34
Recursos para niños, adolescentes y familias	36
Una Lista de verificación para prepararse para una visita de atención médica durante la pandemia de COVID-19.....	38
Ejemplo de carta del médico para el empleador del paciente.....	40
Ejemplo de carta del médico para el empleador del cónyuge.....	41
Carteles en la puerta para informar si está inmunodeprimido	42

Cómo evitar contraer y propagar la COVID-19

¿Cómo contrae una persona la COVID-19?

El virus que causa la COVID-19 se llama SARS-CoV-2.

Las personas contraen la COVID-19 cuando están en contacto cercano o directo con alguien que es portador del virus. El virus se transmite principalmente a través de las gotículas respiratorias y del contacto con superficies infectadas.

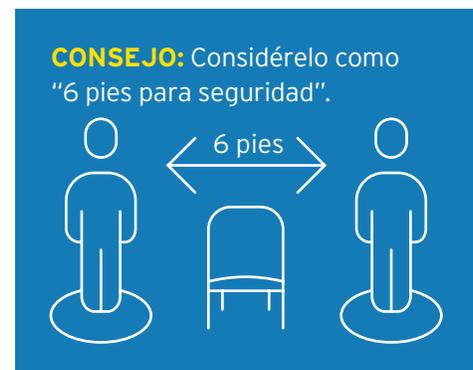


- Las gotículas se expulsan cuando una persona infectada tose, estornuda o, incluso, habla. Las gotículas contienen el virus y pueden caer a las superficies y vivir durante horas a días.
 - Si están muy cerca, otras personas pueden inhalar estas gotículas.
 - La COVID-19 también se puede transmitir al tocar superficies que tienen el virus y luego tocarse la cara.
- El virus necesita entrar en el cuerpo para sobrevivir. Puede ingresar por la boca, la nariz o los ojos. No puede ingresar por la piel.
- Se piensa que las personas son más contagiosas cuando tienen síntomas (y 2 días antes de que estos aparezcan).
- Algunas personas pueden transmitir el virus aunque no presenten ningún síntoma. O bien podrían estar solo levemente enfermas.

Lo más seguro es quedarse en casa si puede. Limite su contacto con otras personas. Si debe salir, manténganse a una distancia mínima de 6 pies de los demás.

También es posible contraer el virus de una superficie en la que hayan caído gotículas o que una persona infectada haya tocado después de tocarse la cara. Los ejemplos comunes son:

- Manijas, como las de las puertas y las manijas del baño
- Encimeras
- Teléfonos
- Bolígrafos
- Cubiertos y platos



El virus puede sobrevivir varias horas o hasta varios días, dependiendo del tipo de superficie.

La forma más importante de mantenerse seguro es lavarse las manos con frecuencia y desinfectar las superficies de su casa con toallitas desinfectantes.

¿Qué puedo hacer para evitar contagiarme de COVID-19?

Para evitar contagiarse de COVID-19, haga estas 6 cosas:



Lávese las manos a menudo con agua y jabón. Frótelas durante al menos 20 segundos. Si el lavado de manos no es posible, use desinfectante de manos y frótelo sobre las manos durante 20 segundos hasta que se seque.



Evite tocarse la cara, especialmente la boca, la nariz y los ojos. Lávese las manos con agua y jabón antes de tocarse la cara.



Quédese en casa, salvo para salidas esenciales al supermercado, la farmacia o citas médicas.



Practique el distanciamiento social. Si debe salir, mantenga una distancia de 6 pies entre usted y los demás. Esto equivale aproximadamente al largo de un sofá.



Pacientes con problemas renales y pacientes que han recibido un trasplante: corren más riesgo de problemas si contraen la infección. Use una mascarilla N95 cuando esté en un lugar público, si tiene una. El uso de una mascarilla de tela o quirúrgica no lo protege a usted, sino que protege a los demás de su respiración. Mantenga distancia (de al menos 6 pies de otras personas) incluso si tienen la cara cubierta.

- Si no tiene una mascarilla N95, use un tapabocas de tela o mascarilla quirúrgica.
- Es más seguro si todos usan una mascarilla quirúrgica o tapabocas de tela, porque ayuda a disminuir la propagación de la infección.



Use toallitas desinfectantes para desinfectar con regularidad las superficies que se tocan frecuentemente en su casa. Preste atención a las cosas que toca.

¿Cómo me lavo las manos correctamente?

Vea un [video sobre cómo lavarse las manos correctamente](#). El lavado de manos es una protección importante.

- Lávese las manos siempre durante 20 segundos como mínimo (aproximadamente lo que tarda en cantar el Feliz cumpleaños dos veces).
- Aplíquese suficiente jabón para cubrir las manos. No importa qué tipo de jabón.

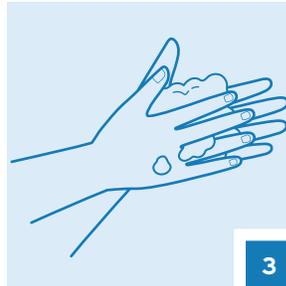
A continuación mostramos cómo lavarse las manos:



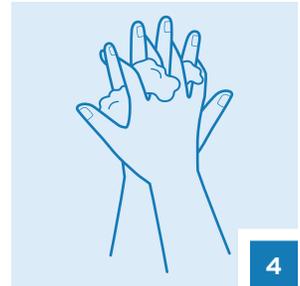
1
Deje correr el agua por las manos.



2
Póngase jabón en las manos.



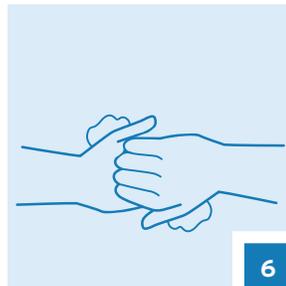
3
Frótese las palmas de las manos.



4
Ponga una mano sobre el dorso de la otra y frótelas. Luego cambie.



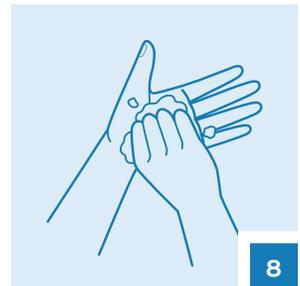
5
Junte las palmas de las manos, entrecruce los dedos, y frote.



6
Entrecruce las palmas de las manos y los dedos y frote.



7
Frote cada uno de los pulgares y debajo de las uñas.



8
Frote los dedos hacia atrás y hacia delante con la palma de la otra mano. Luego cambie.



9
Enjuáguese las manos con agua.



10
Séqueselas con una toallita de papel.



11
Cierre la llave del agua con una toallita de papel y tírela.

Use un desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol.

Realice estos mismos pasos cuando utilice el desinfectante de manos. Frote durante al menos 20 segundos, hasta que esté seco en las manos.

Úselo a menudo cuando salga de su casa. Al llegar a su casa, lávese las manos con agua y jabón.

¿Cómo puedo protegerme si necesito estar en público?

Solo haga salidas esenciales. Estas incluyen ir a comprar comestibles o salir por necesidades médicas, tratamiento de diálisis o pruebas médicas necesarias. No salga a lugares públicos si tiene síntomas, como tos o fiebre, a menos que sea para obtener asistencia médica.

Con independencia de que esté o no enfermo, si debe salir:



Use una mascarilla N95, si tiene una. Si no tiene una mascarilla N95, use una mascarilla quirúrgica o tapabocas de tela. Evite tocar la parte externa de la mascarilla para prevenir la infección.



Use guantes desechables si puede y lávese las manos durante 20 segundos como mínimo antes y después de usar los guantes. No toque la mascarilla ni la cara con los guantes.



Mantenga una distancia de 6 pies o más de otras personas, salvo de los trabajadores del cuidado de la salud que tengan que hacerle pruebas o darle tratamiento.



Evite tocarse los ojos, la boca y la nariz hasta que pueda lavarse las manos.



Lleve con usted desinfectante de manos. Lávese las manos o use desinfectante de manos (con una concentración mínima de alcohol al 60%) cuando entre y salga de lugares públicos. No prepare el desinfectante de manos usted mismo.



Si es posible, no use el transporte público. Si debe viajar en autobús o en el metro, use una mascarilla y manténgase a 6 pies de los demás. Debería considerar usar una máscara facial. No se toque la cara, y lávese las manos con jabón posteriormente.

¿Qué debo hacer cuando regrese a casa para mantenerme seguro?

Cuando regrese a casa:



Quítese la mascarilla tocando solo los lazos o cintas de sujeción, no la parte delantera.



Lávese las manos con jabón y agua durante al menos 20 segundos (esto es lo mejor). O bien, use un desinfectante de manos que tenga al menos 60% de alcohol.



Use un aerosol o toallitas desinfectantes para desinfectar cualquier superficie que tocó después de haber estado en un lugar público, como el volante del auto, las llaves, la tarjeta de crédito, el teléfono celular y las manijas de las puertas.



Quítese los zapatos en la entrada o déjelos fuera.



Quítese la ropa y lávela. Lavarla con detergente regular y secarla es suficiente para matar cualquier germen.



Vuelva a lavarse las manos con jabón y agua durante al menos 20 segundos.



Relájese en su casa sabiendo que se ha mantenido usted y a su familia lo más seguro posible.

¿Cómo pueden evitar los miembros de mi familia contagiarme el virus?

- Si vive con alguien que podría haber estado expuesto a la COVID-19 en el trabajo, en la escuela, en la comunidad, o simplemente que ha regresado de un viaje, evite cualquier contacto con dicha persona durante 14 días.
- Manténganse en cuartos separados, usen baños separados y no compartan toallas, platos ni camas.
- Si no puede hacer esto, mantenga una distancia de al menos 6 pies tanto como sea posible y desinfecte las superficies de su casa periódicamente.
- Pida a la persona enferma que estornude o tosa en un pañuelo o en la manga. ¡Y que se lave las manos!
- La persona enferma debe usar una mascarilla o tapabocas de tela si debe pasar por las habitaciones compartidas.
- Solo la persona enferma debe desinfectar su propia habitación o el baño compartido después de usarlo.
- Todos los que vivan en su casa deben permanecer allí tanto como sea posible.

¿Puede mi mascota u otras mascotas de mi vecindario contagiarme la COVID-19?

En este momento, no hay evidencia de que la COVID-19 se pueda transmitir de mascotas a seres humanos, sin embargo:

- Las mascotas que salen podrían llevar el virus de la COVID-19 en el pelaje o las patas al regresar a la casa.
- Es recomendable que les limpie las patas y el pelaje con un toalla húmeda enjabonada antes de permitirles entrar en la casa. No use desinfectantes en las mascotas.
- Acariciar a los animales de otras personas o dejar que otros acaricien a su animal significa que están muy cerca, así que evítelo. Lávese las manos antes y después de cuidar o alimentar a sus mascotas.
- Desinfecte periódicamente las superficies con las que las mascotas entren en contacto.
- Las personas que están aisladas en casa porque tienen la COVID-19 deben limitar su contacto directo con animales, lo que incluye acariciarlos, que la mascota los lama o dormir en el mismo lugar.



¿Cómo debo limpiar y desinfectar el correo o los paquetes que entren en mi casa?

Según los expertos, hay una posibilidad baja de contraer la COVID-19 por productos o paquetes. El virus no sobrevivirá durante los 2-3 días que demora enviar algo por correspondencia a su casa.



Sin embargo, si la persona que hace la entrega está infectada, podría contaminar la superficie exterior del paquete. Para estar seguro, abra los paquetes fuera y tire el envoltorio. Luego lávese bien las manos con agua y jabón. Esto debería ser suficiente.

¿Qué puedo hacer si me quedo sin toallitas desinfectantes y no puedo conseguir más?

Si se queda sin toallitas desinfectantes, use un desinfectante en aerosol y toallitas de papel.

Antes de desinfectar, limpie la superficie con agua y jabón. Este paso se omite con frecuencia. Para obtener más información, visite [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html).

Los desinfectantes no siempre son buenos para limpiar y, a la vez, desinfectar. Verifique la etiqueta:

- ¿Limpia y desinfecta al mismo tiempo?
- Verifique el tiempo que hay que dejar actuar el desinfectante, que puede variar según el producto.



Puede encontrar una lista completa de productos que están aprobados para su uso contra el virus que causa la COVID-19 en el sitio web de la Agencia de Protección Ambiental (Environmental Protection Agency, EPA) en [epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2](https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2)

Las toallitas y los aerosoles aprobados son:

- Distintas marcas como Lysol® Disinfecting Wipes (toallitas desinfectantes), Lysol® Disinfectant Spray (aerosol desinfectante), Clorox® Multi Surface Cleaner + Bleach (limpiador con lejía para varias superficies), Clorox® Disinfecting Wipes (toallitas desinfectantes) y Soft Scrub® with Bleach (limpiador con lejía).
- Las soluciones con alcohol con una concentración mínima de alcohol del 70%.

Para limpiar algunas superficies, también puede preparar una solución de lejía diluida para desinfectar. Use una proporción de 4 cucharaditas de lejía por 1/4 de galón de agua (que equivale a 1 cucharadita de lejía por taza de agua). Consejos para preparar solución de lejía:

- Verifique en el envase de la lejía que no haya pasado la fecha de caducidad.
- Prepare una solución nueva todos los días porque pierde eficacia con el paso del tiempo.
- Limpie la superficie, luego aplique la solución de lejía y déjela secar al aire.

No use la solución de lejía sobre metal u otras superficies que puedan decolorarse por la lejía. No use lejía sin diluir para desinfectar las superficies.

¿Puedo consumir comida que se recoge en el restaurante, tal como comida rápida, comidas con entrega a domicilio o comidas para llevar?

Lo más seguro es preparar su propia comida en casa, si puede. Existe la probabilidad de contraer al virus al tocar los recipientes de alimentos si una persona infectada los ha tocado. Pida el servicio “sin contacto”.

Si compra comida para llevar, ponga la comida en recipientes nuevos, deseche el envase en la basura y lávese las manos antes de sentarse a disfrutar de su comida.



Cómo mantener su salud y su rutina de tratamiento

¿Qué debo hacer para mantenerme sano durante la pandemia de COVID-19?

Para mantenerse sano, siga las recomendaciones de su médico. Tome sus medicamentos según las indicaciones y cumpla con su plan de tratamiento.

Para estar seguro y preparado, debe localizar su tarjeta de seguro médico y hacer una lista de los medicamentos que toma actualmente, para compartirla con cualquier profesional médico que necesite esta información.



¿Hay una vacuna para la COVID-19 que debo recibir?

Aún no existe una vacuna para la COVID-19. Los investigadores están trabajando lo más rápido posible para crear una. Si se dispone de una vacuna, su equipo de atención médica le dirá si es segura y si la recomiendan para usted como paciente que ha recibido un trasplante o que recibe diálisis. ¡Esté atento a las novedades!

¿Debo tomar suplementos, remedios o medicamentos que no se hayan recetado?

No. Siempre debe preguntarle a su médico antes de tomar cualquier nuevo suplemento o remedio natural. Puede tener interacciones o interferir con otros medicamentos que toma. Algunas mezclas pueden ser peligrosas. No corra riesgos.

¿Debo dejar de tomar mis medicamentos o reducir la dosis para no quedarme sin ellos?

No, no deje de tomar sus medicamentos ni reduzca su dosis. Es importante que se asegure de tener suficiente cantidad de todos los medicamentos que necesite. Llame a su médico para obtener un suministro para 3 meses de sus medicamentos. Si su seguro solo permite un suministro para 30 días, resúrtalos al menos una semana antes de necesitarlos.

CONSEJO: No tome ningún medicamento relacionado con la COVID-19, salvo que su médico nefrólogo lo apruebe.

¿Debo disminuir mi medicamento inmunodepresor para reducir mi riesgo de contraer COVID-19?

No. Si es un paciente que ha recibido un trasplante y está tomando medicamentos contra el rechazo o inmunodepresores, no debe reducir la dosis ni dejar de tomarlos. Reducir estos medicamentos aumenta su riesgo de sufrir un rechazo al trasplante.



Cómo monitorear los síntomas de COVID-19

¿A qué síntomas de COVID-19 debo estar atento?

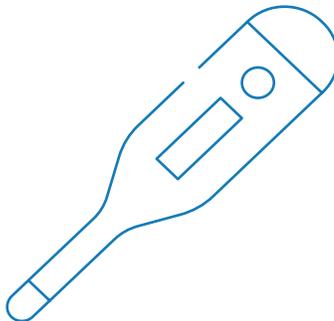
Muchas personas que contraen COVID-19, aproximadamente 1 de cada 4 (25%), no tienen síntomas o solamente presentan síntomas leves que se pueden controlar en casa.



Los síntomas de la COVID-19 son similares a los de la gripe y aparecen entre 2 y 14 días después de la exposición.

Los síntomas más frecuentes pueden ser:

- Fiebre superior a 100° F
- Cansancio
- Goteo nasal
- Tos
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Escalofríos o sacudidas con escalofríos
- Dolor muscular
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Pérdida, de reciente aparición, del sentido del gusto o del olfato



Si tiene síntomas de fiebre, tos o falta de aire, llame a su médico, quien le ayudará a decidir si debe hacerse la prueba de detección de COVID-19 y le indicará dónde puede acudir.

CONSEJO: Puede comprobar sus síntomas mediante los siguientes recursos:

- Comprobador automático de los CDC para el coronavirus:
cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html
- Comprobador de la Universidad de Emory para el coronavirus: c19check.com

¿Podrían ser los síntomas de COVID-19 diferentes en determinados pacientes?

Aún hay mucho que no sabemos sobre cómo este virus afecta a cada persona.

La Sociedad Americana de Trasplantes (American Society of Transplantation) advierte que algunos receptores de trasplantes podrían desarrollar neumonía si contraen la COVID-19. Las personas de más edad o con un sistema inmunitario deprimido han tenido más probabilidad de desarrollar complicaciones graves a causa de la infección por el virus de la COVID-19.

¿Qué debo hacer si pienso que podría haber estado expuesto a la COVID-19?

Si piensa que podría haber estado expuesto a la COVID-19, comience un autoaislamiento en casa durante 14 días.



- Evite el contacto o compartir espacios con familiares para evitar infectarlos. Podría infectar a otros incluso aunque no tenga síntomas.
- Llame al consultorio de su médico o pida una visita de telesalud (una visita digital de atención médica) para hablar sobre sus inquietudes y determinar lo que debe hacer si empieza a desarrollar síntomas. Los CDC recomiendan hacer visitas de telesalud (por video) y no en persona, a fin de evitar la propagación de la infección.

¿Qué es la telesalud y cómo podría ayudarme?

La telesalud es una forma de reunirse en línea con su médico. Se parece a una videollamada con amigos o la familia mediante FaceTime o Skype, pero más segura. Muchos proveedores de atención médica están ofreciendo ahora citas de telesalud o telefónicas, por lo que puede reunirse con ellos de manera segura desde su casa.

Esté preparado. Debe saber qué hacer de manera anticipada para poder recibir atención médica fácilmente desde casa si llegara a cambiar su estado de salud.

- Llame y pregunte a su proveedor si ofrece la opción de telesalud.
- Llame a su compañía de seguro para averiguar qué cobertura tiene para las visitas de telesalud.
- Si es un paciente que tiene Medicare y su proveedor realiza visitas de telesalud, puede programar una cita de registro virtual. Usted pagará su copago y deducible de Medicare habituales por estos servicios.

Si tiene que programar una visita en persona con su médico, recuérdese que tiene una afección médica y pregunte si tienen un horario ampliado, ya sea temprano o tarde, para limitar el contacto con otras personas tanto como sea posible.

¿Qué análisis se hacen para ver si tengo COVID-19?

Si el médico lo considera necesario, se le hará la prueba de COVID-19. Hay 2 tipos de pruebas que podrían hacerle:



Prueba vírica mediante hisopado

Esta prueba se utiliza para determinar si actualmente está infectado (es positivo para la COVID-19). Un profesional del cuidado de la salud le hará una prueba introduciendo un hisopo en las fosas nasales y lo enviará al laboratorio, donde se hará la prueba de detección del coronavirus.

CONSEJO: Si no recibe sus resultados de inmediato, no se preocupe. Es posible que los resultados se demoren hasta una semana, dependiendo del tipo de prueba. Los médicos y los investigadores están trabajando intensamente para desarrollar pruebas que ofrezcan resultados más rápidos.

Análisis de sangre para detección de anticuerpos

Esta es una prueba sanguínea para ver si tuvo la COVID-19 y se ha recuperado. Examina la respuesta inmunitaria de su organismo a la COVID-19, no el virus en sí. Cuando el organismo de una persona reconoce un invasor, empieza a producir anticuerpos, similar a soldados que defienden el organismo frente a una amenaza específica.



- Si encuentran anticuerpos contra la COVID-19 en su sangre, esto indica a los médicos que ha estado expuesto a la COVID-19 y que el cuerpo ya la ha vencido. Tal vez ni siquiera se ha enterado que estuvo enfermo.
- Las pruebas de anticuerpos aún no son perfectas. No sabemos qué significa realmente tener anticuerpos contra la COVID-19 en lo que respecta al riesgo de volver a enfermarse. Siga los importantes pasos de seguridad que se indican en esta guía, independientemente de cuáles sean sus resultados de la prueba de anticuerpos. Aún podría enfermarse.

¿Cómo sé si debo ir al hospital?

Si el resultado de su prueba de COVID-19 es positivo, pero solo presenta síntomas leves, debe continuar descansando y recuperarse en casa mientras está autoaislado. Manténgase en contacto con su médico.

Si sus síntomas empeoran, es posible que deba recibir ayuda médica. Si presenta cualquiera de estos signos de advertencia de emergencia de la COVID-19, busque atención médica de inmediato:

- Cualquier problema para respirar
- Dolor o presión persistentes en el pecho
- Confusión de nueva aparición o imposibilidad de despertarse
- Labios o rostro de color azulado
- Vómitos con incapacidad de retener líquidos
- Boca seca y menor volumen de orina (deshidratación)
- Otros síntomas graves



En caso de una emergencia médica, ¡llame al 911 de inmediato!

- Informe al operador del 911 que podría tener COVID-19 y que necesita ayuda médica.
- Si es posible, póngase una mascarilla o tapabocas de tela antes de que llegue la ambulancia.



¿Qué sucederá si tengo que ir al Departamento de Emergencias?

La mayoría de los hospitales no permiten actualmente la entrada de visitantes, por lo que si alguien lo trae al hospital, es posible que no pueda entrar al edificio con usted. En el hospital, separan a los pacientes con posibles síntomas coherentes con la COVID-19 de los que no presentan síntomas.

A continuación explicamos algunas cosas que pueden suceder en el hospital:



En el hospital, le evaluarán para determinar si tiene síntomas de COVID-19 y le tomarán la temperatura.



Es posible que el Departamento de Emergencias esté abarrotado de personas.



Es posible que los médicos y el personal de enfermería estén usando más equipo de protección (mascarillas, batas, guantes y máscaras faciales) del que usted está acostumbrado a ver.



Es posible que le hagan una prueba con hisopo para detectar infección activa de COVID-19 o un análisis de sangre para detectar anticuerpos contra la COVID-19. Si el análisis de sangre muestra que tiene anticuerpos, significa que su sistema inmunitario ya está luchando contra la COVID-19.

¿Qué sucedería si tuvieran que hospitalizarme?

Si fuera necesario hospitalizarlo a causa de COVID-19, los médicos se asegurarán de que reciba un excelente tratamiento de apoyo para controlar los síntomas. Esto podría incluir la administración de líquidos o tratamientos respiratorios para que pueda respirar mejor. Si fuera necesario, le colocarán un respirador, una máquina que le ayuda a respirar.



Para evitar la propagación del virus, es probable que no pueda recibir visitantes.

Cómo mantener la calma y sentirse apoyados

¿Los pacientes con problemas renales y pacientes que han recibido un trasplante pueden recuperarse de la infección de COVID-19?

Sabemos que la idea de contagiarse con la COVID-19 provoca mucho miedo, pero la mayoría de las personas se recuperan, incluidos muchos pacientes en diálisis y que han recibido un trasplante.

Ya hay pacientes con problemas renales y pacientes que han recibido un trasplante que han dado positivo para la COVID-19 y se han recuperado. Hubo pacientes que fue necesario hospitalizar y se han recuperado.

CONSEJO: Intente recordar que la prevención es la clave y que la recuperación es posible.

¿Cómo puedo mantener la esperanza durante este tiempo difícil?

Aunque es posible que parezca que esta cuarentena durará para siempre, recuérdese que esto es temporal. Este período de la vida pasará y pronto regresaremos lentamente a las rutinas más normales de la vida diaria.

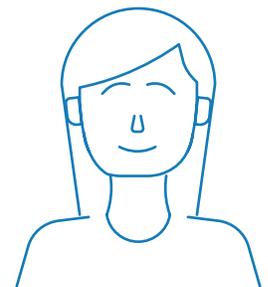


Quizás no siempre lo sepa, pero se están haciendo muchas cosas para ayudar a los pacientes con problemas renales y pacientes que han recibido un trasplante.

- Los científicos están trabajando para desarrollar un mayor número de pruebas de COVID-19 para que las personas obtengan los resultados más rápido.
- Se están realizando investigaciones para desarrollar una vacuna.
- Se están realizando investigaciones para averiguar qué medicamentos son más eficaces para tratar la COVID-19.
- Los proveedores de atención médica de todo el mundo están listos para ayudar a las personas que se enferman.
- Se está estableciendo la telesalud para facilitar que las personas hablen desde casa con sus médicos.
- Para retrasar la rapidez de propagación de la COVID-19, las personas se quedan en casa y usan mascarillas al estar en lugares públicos.

El sistema de trasplantes es vital y recuperará la operatividad total tan pronto como sea seguro hacerlo.

En todas las formas que podemos, todos están trabajando intensamente para mantener a los pacientes seguros y saludables. Mantenga la esperanza de que aunque es difícil ahora, esta situación terminará eventualmente.



¿Cómo pueden apoyarme mis cuidadores, familiares y amigos?

Los cuidadores, familiares y amigos son fundamentales para su bienestar durante este período de tiempo. Comuníquese y pida ayuda o apoyo. Puede tener un impacto positivo en cómo se siente. Puede parecer difícil pedir ayuda, pero las personas quieren ayudarle a mantenerse a salvo.



Los amigos, la familia o los vecinos pueden ayudarle a conseguir lo esencial, como alimentos o medicamentos con receta, y entregárselos en su porche.

Otras personas también pueden satisfacer su necesidad de conexión emocional a través de mensajes de texto regulares, llamadas telefónicas, videochats y publicaciones en redes sociales. Use estos momentos para analizar lo que tiene en la mente o para hablar sobre temas que le ayuden a sentirse bien. Si es posible, mantenga conversaciones semanales con determinadas personas de forma que pueda esperar sus visitas periódicas. Comparta cosas que valore.

¿Qué puedo hacer si me siento muy ansioso, estresado o triste?

No está solo en este sentimiento. Está bien sentirse ansioso, estresado, abrumado, triste, molesto o asustado. Muchas otras personas también comparten ahora estos mismos sentimientos. Todos hacemos cosas diferentes que nos ayudan a sobrellevarlos.



A continuación le presentamos consejos útiles que puede utilizar cuando tenga estos sentimientos:

Siga rutinas diarias

Trate de hacer, en la mayor medida posible, lo que hacía antes de la COVID-19. Por ejemplo, acuéstese o levántese siguiendo su horario habitual, prepare el desayuno, vístase y hable con sus amigos o compañeros de trabajo (por teléfono o videochat). Escriba un calendario diario que le ayude a seguir su rutina.

Practique la autoaceptación

Todos estamos viviendo una época nueva y desafiante. Cosas como cumplir con las fechas límite, ayudar a los niños con sus tareas escolares y poner la comida en la mesa son más difíciles de controlar. Sea amable consigo mismo. Trate de ajustar lo que espera de sí mismo y fíjese pequeñas metas diarias. No hay una hoja de ruta para esta experiencia y todos estamos haciéndolo lo mejor que podemos.

Limite la cantidad de noticias que ve

Puede que le ayude a sentirse mejor limitar el tiempo que dedica a ver noticias sobre la COVID-19 en la TV, la radio y las redes sociales. Recuerde que las noticias pueden centrarse en los aspectos negativos. Encuentre algunos recursos confiables que pueda chequear varias veces al día durante varios minutos. Mantenga a los niños alejados de las noticias o conversaciones alarmantes. Ellos pueden asustarse mucho con lo que escuchan y quizá no entienden.

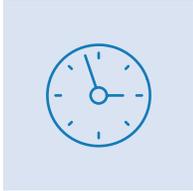
Trabaje en algo que pueda controlar

Recupere el control trabajando en algo pequeño sobre lo que tenga control. Ahora es el momento de tomar las riendas de su vida para que tanto usted como su grupo familiar puedan mantenerse seguros. Ordene su armario, organice la despensa o clasifique la correspondencia vieja que tiene en su escritorio. Trabaje en ese proyecto hogareño que ha querido hacer durante tiempo. Si es posible, incluya a los niños y a otras personas para crear y fortalecer sus conexiones con ellos. Comparta la alegría.

¿Qué más puedo hacer para ayudar a aliviarme del estrés?

Dedique algo de tiempo a conectarse consigo mismo y a descubrir lo que más le ayuda. Cada persona afronta el estrés de manera diferente.

A continuación presentamos algunas ideas para aliviar el estrés:



Dedique tiempo a practicar la respiración profunda, tal como se muestra a la derecha.



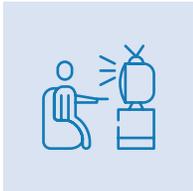
Medite o siéntese tranquilamente afuera. Mientras respira, céntrese en un mantra significativo a nivel personal (una o más palabras que repite en su mente) como, “Esto también pasará”, “Puedo hacerlo” o “Paz”.



Pasee, haga ejercicio o baile en casa.



Escriba un diario, pinte o teja (cualquier cosa creativa que lo relaje).



Vea televisión, juegue a juegos de mesa o escuche conciertos, charlas o eventos artísticos gratuitos en línea.

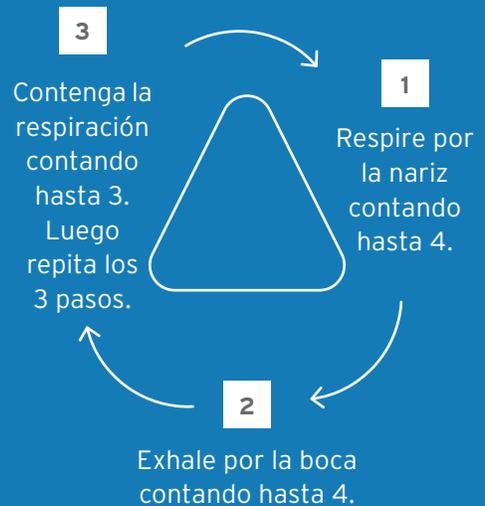


Llame o haga una videollamada a un amigo o miembro de la familia.



Intente preparar una receta nueva.

CONSEJO: A continuación mostramos cómo hacer la respiración profunda:



CONSEJO: Revise “Recursos para bienestar mental y control del estrés”.

Página 32 »

¿Cómo puedo mantenerme activo durante este tiempo?

Mantenerse activo es una excelente forma de reducir el estrés y mantener su salud. Pruebe a hacer 30 minutos de ejercicio físico todos los días.

Si no se siente cómodo paseando en el exterior, hay muchas formas para mantenerse activo en casa. Puede encontrar muchos tutoriales en video de ejercicio físico en YouTube, tal como yoga o HIIT, que no requieren ningún equipo especial. O simplemente ponga su música favorita y baile como si nadie lo estuviera mirando.

¿Con quién puedo hablar si me siento abrumado?

Puede comunicarse con las personas que lo quieren (su cuidador, sus familiares y amigos cercanos).

- Dedicar un espacio y un tiempo a hablar con personas importantes en su vida puede ayudar a reducir su estrés o ansiedad. Lo mantiene conectado con sus seres queridos.
- También hay muchos recursos que puede usar cuando se sienta abrumado o en los momentos en que su comunidad no esté disponible para apoyarlo.

CONSEJO: Revise las “Líneas de ayuda” en la sección Recursos para bienestar mental y control del estrés.

Página 33 »

Cómo podría cambiar su atención médica renal durante la pandemia de COVID-19

Cambios en la atención médica durante la pandemia de COVID-19



¿Cómo podría cambiar mi atención de diálisis?

Como paciente en diálisis, el modo y lugar en el que accede a la atención médica podría cambiar en respuesta a la COVID-19. Los centros de diálisis están implementando nuevas políticas para ayudar a mantener la seguridad de los pacientes. Por ejemplo, los centros están tomando las siguientes medidas:

- Toman la temperatura de los pacientes y les preguntan por los síntomas de COVID-19 antes de que ingresen.
- Limitan la cantidad de visitantes.
- Colocan los sillones de diálisis más separados, siempre que sea posible.
- Aíslan a los pacientes con posibles síntomas de COVID-19 en una área de tratamiento diferente o incluso los llevan a un centro de diálisis distinto designado para poder atender a los pacientes con COVID-19 de manera segura.

¿Qué puedo hacer para mantenerme seguro durante la diálisis?

Cuando acuda a un centro de diálisis o a cualquier establecimiento médico, tome todas las precauciones recomendadas para mantenerse seguro en lugares públicos y después de regresar a casa (vea [¿Cómo puedo protegerme si necesito estar en público?](#) y [¿Qué debo hacer cuando regrese a casa para mantenerme seguro?](#)).

Pregunte a su centro de diálisis qué están haciendo para mantener su seguridad. Comuníquese con los proveedores en los que confía, incluidos los trabajadores sociales, para preguntarles cualquier cosa que no le quede clara.

¿Qué sucede si tengo, o podría tener, la COVID-19 y necesito diálisis?

Llame al centro de diálisis si desarrolla síntomas u obtiene un resultado positivo para la COVID-19. El centro programará su diálisis si hay una sala de aislamiento disponible en su unidad de diálisis y cuando esta esté disponible.

Si su centro no tiene una sala de aislamiento, su trabajador social de diálisis tendrá que hacer las gestiones para que acuda a otro centro de diálisis en su zona donde puedan tratar de manera segura a pacientes con COVID-19.

Después de 14 días, debería poder regresar a su clínica original.

CONSEJO:

Llame a su nefrólogo o médico de atención primaria para hablar sobre las medidas para controlar sus síntomas.

¿Qué sucede si mi compañía de transporte no presta servicios debido a la COVID-19?

Llame a su trabajador social del centro de diálisis de inmediato si su transporte se niega a trasladarlo. Su trabajador social quizá pueda encontrar y coordinar un traslado seguro. Podría haber recursos estatales para ayudar a pagar por ello.

Cambios en la atención para trasplantes durante la pandemia de COVID-19

¿Todavía debo ir al centro de trasplantes para que me hagan las pruebas médicas de rutina?

Los pacientes que han recibido recientemente un trasplante posiblemente tengan que ser vistos personalmente en el centro de trasplantes.

- Puede llamar al centro de trasplantes para informarse si tienen una entrada segura o de “paso seguro” que permita a los pacientes que no tienen síntomas de COVID-19 ingresar al centro con un mínimo riesgo.
- Es posible que se pida a otros pacientes que usen los servicios de telesalud para iniciar la evaluación o reunirse con el médico. Algunos pacientes tal vez puedan retrasar sus visitas de manera segura.
- Comuníquese con su coordinador de trasplantes para recibir más instrucciones.

¿Puedo obtener una nota del médico para entregársela a mi empleador y así poder trabajar desde casa?

Se recomienda que los pacientes inmunodeprimidos trabajen desde casa o que se tomen un permiso laboral. Los centros de trasplantes pueden escribir cartas para los empleadores de los pacientes y de los familiares que viven con ellos, especialmente si el paciente tiene que usar el transporte público. Vea el ejemplo de una carta dirigida a un empleador al final de esta guía para ayudarle a usted y a su proveedor a saber lo que debe escribir.

De ningún modo vaya a trabajar si está enfermo. Si tiene que ir a trabajar:



Use una mascarilla N95, si tiene una. Si no tiene, use una mascarilla quirúrgica o tapabocas de tela.



Mantenga una separación mínima de 6 pies de otras personas. Si hay una oficina separada con una puerta que pueda cerrar, es más seguro que sentarse en una sala llena de cubículos.



Mantenga reuniones de manera virtual o por teléfono.



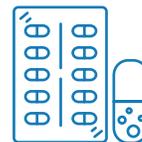
Lávese las manos a menudo con agua y jabón.



Evite usar el transporte público para llegar al trabajo.

¿Cómo puedo obtener ayuda para pagar por los medicamentos inmunodepresores ahora mismo?

Comuníquese con su coordinador de trasplantes si le preocupa no tener fondos para pagar por sus medicamentos. Además, consulte nuestra lista de Recursos para inquietudes financieras, al final de esta guía, que podría ser útil.



¿Si se dispone del riñón de un donante fallecido, ¿todavía puedo recibir un trasplante?

Como probablemente sepa, el trasplante de riñón de un donante fallecido es una cirugía en la que los médicos extirpan el riñón de alguien que ha fallecido y lo implantan en otra persona cuyos riñones ya no funcionan.

Su posición en la lista de espera para trasplantes todavía se mantendrá durante este período de tiempo. Sin embargo, puesto que los centros de trasplantes se están centrando en reducir el riesgo de exposición de los pacientes a la COVID-19, en este momento solo se están realizando determinados trasplantes.

CONSEJO: Llame a su centro de trasplantes para obtener más información.

Algunos centros podrían haber suspendido los trasplantes que se pueden retrasar sin que se produzcan daños en la salud del paciente. Los centros de trasplantes también podrían estar cerrando y reabriendo debido a que los hospitales necesitan más camas disponibles para los pacientes enfermos de COVID-19. Puesto que los trasplantes son un servicio esencial de la atención médica, los cierres no serán permanentes.

¿Cómo puedo saber si un donante fallecido no tenía la COVID-19?

Los médicos hacen la prueba de detección de COVID-19 a todos los donantes de órganos. Solo pueden donar órganos las personas en las que se haya confirmado que no tienen la COVID-19.



¿Puedo seguir recibiendo ahora un trasplante renal de un donante vivo?

Como probablemente sepa, el trasplante de riñón de un donante vivo es una cirugía en la que los médicos extirpan el riñón a una persona viva y lo implantan en otra persona cuyos riñones ya no funcionan.

Puesto que las personas que entran a un hospital tienen un mayor riesgo de exposición a la COVID-19, las donaciones de donantes vivos se han suspendido en algunos centros y se han ralentizado en otros. Algunos centros continúan haciendo trasplantes de donantes vivos, según cada caso. Es posible que todavía se sigan realizando trasplantes de riñones de donantes vivos en pacientes que están a punto de comenzar la diálisis. Se hará la prueba de COVID-19 para estar seguro de que el donante vivo no tiene el virus antes de realizar cualquier trasplante. Llame a su coordinador de trasplantes para preguntar lo que está sucediendo en su centro.

¿Todavía se efectúan donaciones renales cruzadas (permutas o cadenas)?

La donación renal cruzada es una forma de trasplante de riñón de un donante vivo en el que el donante dona su riñón a otro receptor a cambio de un riñón compatible para un receptor designado.

Las donaciones renales cruzadas pueden requerir de la coordinación entre varios centros de trasplantes y el transporte aéreo de los riñones a diferentes ubicaciones. Este es el tipo más complejo de trasplante para coordinar. Se están desarrollando nuevos servicios, como las extracciones de sangre a domicilio y los análisis de anticuerpos, para permitir la evaluación de posibles donantes vivos sin que estos tengan que venir al hospital. Las donaciones renales cruzadas se pueden realizar cuando se hacen trasplantes de donantes vivos en muchos centros.

CONSEJO: Llame a su coordinador de trasplantes para preguntar lo que está sucediendo en su centro.

Cómo decidir sobre donaciones de donantes vivos y trasplantes durante la pandemia de COVID-19

¿Sería mejor mantener la diálisis que recibir un trasplante durante la pandemia de COVID-19?

No hay forma de saber cuándo terminará la crisis de COVID-19. A pesar de todos los esfuerzos que hacemos, cualquiera podría estar expuesto a la COVID-19 cuando está en público o en centros médicos. Cada paciente debe considerar los riesgos de ir a un hospital para una cirugía de trasplante frente a los beneficios de recibir un trasplante funcional.

CONSEJO: Debe decidir qué es mejor después de hablar con su médico, su familia y sus amigos sobre los riesgos y beneficios. No hay una respuesta correcta para todos.

Algunos pacientes decidirán que es mejor no recibir un trasplante ahora mismo para evitar estar cerca de pacientes hospitalizados con COVID-19. Esas personas quieren reducir el riesgo de contraer la COVID-19, especialmente cuando se estarían recuperando de la cirugía y tomando medicamentos que deprimirían su sistema inmunitario.

Otros pacientes decidirán proceder con el trasplante para no tener que comenzar la diálisis o porque tienen el riñón de un donante fallecido compatible. Estos pacientes consideran que los beneficios del trasplante en su estado general de salud supera los riesgos de contraer la COVID-19. También creen que si contraen la COVID-19, podrían recuperarse.

¿Si rechazo el órgano de un donante fallecido que me han ofrecido, ¿recibiré otro?

Todavía se mantendrá activo en la lista de espera para futuras ofertas de órganos. No se le sancionará y se mantendrá activo en la lista de espera para futuras ofertas de órganos. Sin embargo, si decide rechazar un órgano donado, puede que pase algún tiempo antes de que se disponga de otro. A veces es posible que nunca aparezca otro riñón compatible. Si es un paciente renal, esto implicaría continuar en diálisis.



¿Qué significa temporalmente inactivo?

Estar temporalmente inactivo significa que el programa de trasplantes ha determinado que un candidato:

- no está disponible o no es adecuado temporalmente para el trasplante y
- no debe recibir ofertas de órganos.

El programa de trasplantes puede reactivar al candidato en cualquier momento.

¿Debo demorar mi trasplante de un donante vivo?

Algunos centros están posponiendo las cirugías de donantes vivos hasta que sea más seguro. Si usted o su donante vivo no se sienten cómodos con el riesgo, demore su cirugía de trasplante hasta que la probabilidad de contraer la COVID-19 sea menor. Tanto usted como su donante vivo deben compartir sus inquietudes con sus coordinadores, para hacer un plan respecto a cuándo se puede reprogramar el trasplante.

¿Cómo cambiará mi recuperación de la cirugía de trasplante a causa de la COVID-19?

Si se somete un trasplante en este momento, habrá que vigilar más cosas. Los médicos monitorearán de cerca su estado general de salud y su función renal después de la cirugía. Prestarán especial atención para mantenerlo libre de COVID-19. Será importante que se mantenga aislado en casa y comunicado con su médico si presenta algún síntoma. Contar con alguien que le ayude en la recuperación es fundamental en este momento.

Será importante que tome las precauciones de seguridad:

Antes de su cirugía:

- Asegúrese de tener suficientes medicamentos y suministros domésticos (alimentos, artículos de papel y suministros para limpieza) para 2 semanas como mínimo.
- Reúna los artículos que tendrá que llevar al hospital.

Después de su cirugía:

- Manténgase en casa, excepto para acudir a las citas del médico. Para ayudarlo a mantenerse en casa, muchos programas están ofreciendo visitas de seguimiento mediante telesalud. Pida a su cuidador que consiga los medicamentos o suministros que necesita.
- Limite la cantidad de visitantes y manténgase lejos de que cualquier persona que esté enferma.
- Use el servicio de entrega a domicilio de los supermercados o la recogida en tienda sin llegar a entrar.
- Lávese las manos a menudo con jabón y agua durante al menos 20 segundos.

Para una lista de verificación que puede descargar e imprimir, vea [Cómo prepararse para una visita de atención médica durante la pandemia de COVID-19](#).

CONSEJO: Compruebe si su seguro permite obtener un suministro de medicamentos para 90 días en vez de para 30 días. Consulte si pueden entregarle a domicilio los medicamentos en vez de recogerlos usted.

CONSEJO: Si su seguro suministra 30 días de medicamentos por vez, llame para pedir el resurtido siempre una semana antes. No espere hasta el día antes para pedir el resurtido.

¿Se les hace la prueba de detección de COVID-19 a los donantes vivos?

A los donantes vivos que hayan estado expuestos a alguien que pueda tener la COVID-19 se les pide, en general, que pospongan la donación durante 14-28 días. Además, se pide a los donantes vivos que no viajen a zonas de alto riesgo durante al menos 14 días antes de la donación. Se les hará la prueba de COVID-19 varias veces antes de la donación de un riñón para verificar que no tengan el virus. Se realizan pruebas de detección a los donantes 48 horas antes de la donación y solo aquellos que obtienen un resultado negativo en la prueba de COVID-19 pueden donar un riñón.



Recursos útiles

Recursos confiables de COVID-19 para pacientes y cuidadores

Su propio equipo de atención médica

Hable primero con su propio equipo de atención médica cuanto tome decisiones sobre su salud. No olvide usar los servicios de telesalud cuando sea posible.



Centro de Recursos sobre la COVID-19 y Escucha para Pacientes con Problemas Renales y Pacientes que han Recibido un Trasplante

El Centro de Recursos y Escucha para Pacientes con Problemas Renales y Pacientes que han Recibido un Trasplante responderá sus preguntas, le ayudará a dirigirlo a recursos adicionales, escuchará su experiencia y ayudará a mejorar lo que está disponible para usted y otros pacientes durante este período.

Llame al 1-800-830-0484

Explore la página de información sobre la COVID-19 para pacientes que han recibido un trasplante

Recurso integral para pacientes que han recibido un trasplante y para los pacientes en diálisis para obtener información sobre lo que se debe hacer durante la pandemia de COVID-19. El PDF que está leyendo ahora procede de ESTE SITIO WEB. Aquí se ofrecen actualizaciones periódicas.

Visite exploretransplant.org/preparing-for-covid-19-patients

Página web sobre el coronavirus de la Fundación Renal Nacional (National Kidney Foundation, NKF)

Lista de preguntas frecuentes sobre la COVID-19 que se actualizan periódicamente.

Visite kidney.org/covid-19

Centros para el Control de Enfermedades (Centers for Disease Control, CDC)

Información actualizada sobre todos los temas de salud sobre la COVID-19, tanto en inglés como en español. También incluye una herramienta de comprobación de síntomas.

Visite cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html

Página de recursos sobre la COVID-19 de la Sociedad Americana de Trasplantes (American Society of Transplantation, AST)

Recursos sobre la COVID-19 para los pacientes que han recibido un trasplante.

Visite myast.org/covid-19-information

**Sociedad Americana de Nefrología
(American Society of Nephrology, ASN)**

Información sobre protección durante la pandemia de COVID-19.

Visite asn-online.org

CONSEJO: Revise la sección de Preguntas frecuentes de la comunidad de trasplantes de AST, en inglés y en español, en: myast.org/covid-19-information.

**Página web sobre la COVID-19 de la Red Unida para la Compartición de Órganos
(United Network for Organ Sharing, UNOS)**

Noticias y recursos sobre la COVID-19

Visite unos.org/covid

Para averiguar si su centro de diálisis está abierto:

Llame al número gratuito de emergencia de su organización de diálisis:

ARA

888-880-6867

DaVita

800-400-8331

DCI

866-424-1900

**Pacientes transitorios/
línea de atención de DCI
para donantes**

800-969-4438

DSI

877-364-3375

Fresenius

800-626-1297

RAI

800-403-2530

Satellite Healthcare

650-830-7954

US Renal Care

866-671-8772

Todos los centros de diálisis incluidos los centros independientes

Visite dialysisunits.com

Recursos para bienestar mental y control del estrés

Guías y artículos

Directrices de los CDC (Centros para el Control de Enfermedades, Centers for Disease Control) para controlar el estrés y la ansiedad durante la pandemia de COVID-19 con información y consejos para ayudar a las personas a identificar y abordar sus emociones. Incluye información para comunidades de alto riesgo, personas que salen de la cuarentena y personal de auxilio.

Visite bit.ly/3bDTEQk

CONSEJO: Si ve esta información en una guía impresa, busque el nombre de la organización y el artículo en Google. Por ejemplo, podría buscar: "Directrices de los CDC para controlar el estrés y la ansiedad durante la pandemia de COVID-19"

Guía de la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (National Alliance on Mental Illness, NAMI) con recursos que varían desde cómo controlar el estrés o la ansiedad a causa de COVID-19 hasta el acceso a atención médica o los programas de asistencia para recibir ayuda financiera.

Visite nami.org/covid-19-guide

Página de recursos completa de la Red Nacional de Centros para la Depresión (National Network of Depression Centers) con recursos sobre lo que hay que hacer si tiene una crisis personal que necesite recursos generales de salud mental o necesita recursos por afecciones específicas, como depresión, trastorno bipolar, trastorno por estrés postraumático y abuso de sustancias.

Visite nndc.org/resource-links

Líneas de ayuda

Línea de ayuda para socorro en caso de desastres Llame al 1-800-985-5990

Envíe un mensaje de texto con la palabra [TalkWithUs](https://talkwithus.org) al 66746

Línea de texto por crisis (Crisis Text Line) Envíe un mensaje de texto al [741741](https://741741.org) para comunicarse con un consejero de crisis supervisado y capacitado

Línea Nacional de Ayuda para Prevención de Suicidios (National Suicide Prevention Lifeline)

Llame al 1-800-273-8255 o visite suicidepreventionlifeline.org/chat para chatear con un consejero

Aplicaciones

Talkspace conecta a los usuarios con terapeutas autorizados que pueden ayudarles a controlar la ansiedad y la depresión. La comunicación puede incluir texto, video o mensajes de audio y sesiones en vivo.

Visite bit.ly/39P9czi

Headspace ofrece ejercicios de respiración, meditación guiada, ejercicios para dormir, talleres de atención plena (mindfulness) y muchas más formas para ayudar a controlar el estrés y la ansiedad.

Visite headspace.com/headspace-meditation-app

Happify ofrece actividades y juegos basados en las evidencias y puede ayudarle a superar los pensamientos negativos y generar capacidad de adaptación.

Visite happify.com

In Hand es una forma sencilla de autocomprobar cómo se siente y recibir sugerencias de actividades o frases inspiradoras que se adapten a su nivel de estrés y estado de ánimo. Las actividades incluyen tomar fotografías, ver fotografías y videos de su propia biblioteca, escuchar música, escribir un diario o hablar con un voluntario capacitado.

Visite inhand.org.uk

CONSEJO: Haga clic en los enlaces o busque los nombres de las aplicaciones en la tienda de apps para iOS o en Google Play.

Recursos para inquietudes financieras

Ayuda para pagar por los medicamentos

Hay ayuda financiera para medicamentos a través de las compañías farmacéuticas y de fundaciones caritativas, como:

Programa de Roche para asistencia a pacientes (Cellcept)

Llame al 800-772-5790

Programa de Novartis para asistencia a pacientes (Cyclosporine)

Llame al 888-455-6655

Programa de Novartis para reembolso de trasplantes (Neoral)

Llame al 877-952-1000

Programa de Astellas para asistencia a pacientes (Prograf)

Llame al 800-477-6472

Programa de Abbott para asistencia a pacientes (Gengraf)

Llame al 800-633-9110

Ayuda adicional

Programa Ticket to Work

Ticket to Work (TTW) es un programa de trabajo voluntario para los beneficiarios del Seguro por Discapacidad del Seguro Social de la Administración del Seguro Social (Social Security Disability Insurance, SSDI) o Ingresos Suplementarios de Seguridad (Supplemental Security Income, SSI) de 18 a 64 años de edad que quieran recibir ayuda para encontrar un empleo y trabajar para ser autosuficientes.

Llame al 866-968-7942 (las personas con discapacidades auditivas y del habla, TDD: 866-833-2957)

Visite choosework.net

Meals on Wheels

Esta organización está compuesta de y representa Programas de Nutrición para la Tercera Edad locales, basados en la comunidad. Estos programas ofrecen más de un millón de comidas a personas de la tercera edad y, en algunos casos, a personas con discapacidades. La elegibilidad, el método de entrega, las horas de entrega y las opciones de comidas especiales varían entre programas. Llame al número gratuito o busque en línea para encontrar un programa cercano a usted.

Llame al número gratuito 888-998-6325

Visite mealsonwheelsamerica.org

CONSEJO: CRevisé las opciones de ayuda de caridad para las que pueda calificar, tal como el fondo para emergencias relacionadas con la COVID-19 del Fondo Renal Americano (American Kidney Fund, AKF).

[AKF fund »](#)

CONSEJO: Visite kidney.org/patients/resources_prescription para recursos adicionales

[Kidney.org »](#)

Area Agency on Aging (AAA)

Ofrece recursos para diversos servicios para personas de la tercera edad, tales como almuerzos y comidas con entrega a domicilio, programas de nutrición, gestión de cuidados y atención en el hogar.

Llame al 800-677-1116

Visite eldercare.acl.gov/Public/Index.aspx

Programa Women, Infants, and Children (WIC) Program

Este programa ofrece servicio a mujeres embarazadas, que están amamantando y después del parto, lactantes y niños de hasta 5 años de familias con bajos ingresos.

Llame al número gratuito 888-942-2229

Visite fns.usda.gov/wic/wic-fact-sheet

Homeownership Preservation Foundation

Este programa es para cualquier propietario de una vivienda en Estados Unidos que tenga problemas para pagar su hipoteca. Disponible las 24 horas del día, 7 días a la semana. Asesoramiento totalmente gratuito por parte de asesores expertos en agencias aprobadas para el desarrollo urbano y vivienda para la prevención de ejecuciones hipotecarias. Habitualmente, los servicios pueden comenzar de inmediato. Los consejeros son los que responden el teléfono. Los propietarios de viviendas pueden obtener ayuda presupuestaria, un plan financiero escrito y ayuda para comunicarse con sus prestamistas. Si desean recibir asesoramiento cara a cara o necesitan recursos locales, se deriva a los propietarios de viviendas a su organización NeighborWorks® local.

Llame al 888-995-HOPE (4673)

Visite 995hope.org

Línea de ayuda de United Way-Funded, 2-1-1

2-1-1 es un código de tres dígitos fácil de marcar que conecta a las personas que necesitan servicios humanos y de salud esenciales las 24 horas del día, 7 días a la semana. Las llamadas a la línea de ayuda son respondidas por asesores de recursos comunitarios que buscan en una base de datos de listados y ofrecen información práctica sobre cómo obtener alimentos, dinero y otra ayuda de los programas del gobierno y de agencias comunitarias en el área desde la que llama la persona solicitante.

Llame al 2-1-1

Visite 211la.org

Lifeline

Lifeline es un programa de ayuda gubernamental que ayuda a los clientes elegibles por sus ingresos a ahorrar dinero en sus facturas telefónicas y a mantenerse conectados con los servicios comunitarios y de emergencia vital, amigos y familia. En virtud del programa Lifeline, los clientes de líneas telefónicas alámbricas reciben un descuento, que varía dependiendo de su proveedor local de servicio telefónico.

Visite lifeline.gov

El Directorio de Servicios de Tránsito Local de Los Ángeles (RIDEINFO)

Un servicio de derivaciones facilitado para las personas en Los Ángeles que combina las necesidades de transporte de una persona con el transporte accesible disponible, tal como Dial-A-Ride, Lift Van/ Shuttle y servicios de taxi. Las agencias mencionadas incluyen aquellas que ofrecen transporte a personas en determinadas comunidades, pacientes médicos o clientes de agencia solamente. Algunas tarifas son mínimas, mientras que otras pueden ser costosas.

Llame al 800-431-7882 (TDD: 800-431-9731)

Visite accessla.org

Coordinación de la Atención para Veteranos (Veterans Care Coordination)

Coordina atención en el hogar a un precio razonable para los veteranos y sus cónyuges supervivientes.

Llame al número gratuito 855-380-4400

Recursos para niños, adolescentes y familias

Use estos si está refugiado en su casa con niños y adolescentes.

Cómic de la National Public Radio (NPR) para que los padres hablen a sus hijos sobre el coronavirus.

Visite n.pr/2VqiGgf

Cómic de Psychology Today sobre cómo hablar a niños y adolescentes sobre el coronavirus. Incluye cómics, podcasts y otros enlaces útiles.

Visite bit.ly/2VoWlQj

El gobierno de India colaboró con médicos para crear un cómic para concienciar sobre la COVID-19.

Visite mohfw.gov.in/pdf/Corona_com

KidsHealth ofrece información para ayudar a niños, adolescentes y padres a entender temas de salud. Aborda temas relacionados con la COVID-19 para padres respecto a cómo hablar con sus hijos, qué hacer si un hijo se enferma y el distanciamiento social con los niños

Visite bit.ly/2yvaOBa

Covibook es un libro corto sobre la COVID-19 para apoyar y tranquilizar a los niños menores de 7 años. Está disponible en varios idiomas.

Visite mindheart.co/descargables

OMS (Organización Mundial de la Salud), una página sobre cómo ayudar a los niños a afrontar el estrés durante la pandemia de COVID-19.

Visite bit.ly/2KmfYIF

Folletos de la Red Nacional de Estrés Traumático Infantil (National Child Traumatic Stress Network) dirigidos a padres/cuidadores para ayudar a sus familias a abordar el coronavirus. Está disponible en varios idiomas.

Visite bit.ly/2Scjq6X

Cómo prepararse para una visita de atención médica durante la pandemia de COVID-19:

Una lista de verificación para pacientes con problemas renales y pacientes que han recibido un trasplante



Es posible que necesite acudir a un hospital o centro de tratamiento durante la pandemia de COVID-19. Esta guía para pacientes con problemas renales y pacientes que han recibido un trasplante ha sido desarrollada por profesionales líderes en el cuidado de la salud, después de revisar las directrices nacionales, para ayudar a crear un plan de seguridad.

CONSEJO: No tenga miedo de preguntar al hospital o al centro sobre las medidas de seguridad que están tomando para proteger a los pacientes.

Prepárese para su cita o estadía

- Llame antes al hospital para informarles que está de camino y que tiene un problema de salud que lo expone a un riesgo mayor de tener problemas a causa de COVID-19.
- Si va a acudir por un motivo no relacionado con la COVID-19, pregunte si hay una entrada diferente para los pacientes que no tienen la COVID-19.
- Sepa cómo llegará al hospital o centro, por ejemplo, con un familiar o una compañía de transporte. Tenga en cuenta que probablemente la persona que lo lleve no podrá entrar con usted.

¿Cómo llegará allí?

Reúna las cosas que tendrá que llevar con usted.

Artículos de seguridad:

- Mascarilla facial (una mascarilla N95 si tiene una o una mascarilla de tela o quirúrgica) 
- Desinfectante de manos 
- Su propio bolígrafo (y puntero para pantallas táctiles, si tiene uno) para usar en el registro 

Artículos médicos:

- Tarjeta/s de seguro médico
- Lista de los medicamentos y suplementos que toma (y/o tráigalos con usted)

- Lista de todas las alergias que tenga

- Nombres y números de teléfono de su equipo de atención médica

CONSEJO: Cuando mencione su equipo de atención médica, incluya su(s) médico(s), su centro de diálisis, centro de trasplantes y coordinador de trasplantes.

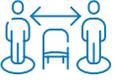
Artículos personales:

- Tarjeta de identificación con fotografía
- Tarjeta de crédito o débito
- Teléfono celular y cargador del teléfono

CONSEJO: Si va a pasar toda la noche, lleve también:

- Un cambio de ropa, calzado, pijama y pantuflas
- Artículos de aseo personal, como cepillo de dientes, pasta de dientes, desodorante, cepillo para el pelo, bálsamo labial

Una vez que llegue al hospital o al centro, siga estos consejos principales por seguridad:

- Use una mascarilla facial. 
- Mantenga una distancia de 6 pies o más de otras personas, salvo de los trabajadores del cuidado de la salud que tengan que hacerle pruebas o tratarlo. 
- Evite tocarse los ojos, la boca y la nariz. 
- Lávese las manos a menudo con jabón y agua durante al menos 20 segundos. 

Ejemplo de carta del médico para el empleador del paciente

[Fecha]

A quién corresponda:

Asunto: [Nombre del paciente]

CONSEJO: Los pacientes pueden enseñar este ejemplo de carta a su médico si necesitan explicar a su empleador por qué debe permanecer lejos de su lugar de trabajo. El médico debe agregar su encabezado y llenar la información entre corchetes para adaptarla a su situación.

Estimado Sr. o Sra:

Estoy escribiéndole hoy en relación a mi paciente, [el/la Sr./Sra. X] que es un receptor inmunodeprimido de un trasplante de riñón. Soy un [especialidad, p. ej., nefrólogo] en [Nombre del hospital o consultorio]. [El Sr./La Sra. X] me ha pedido que me comunice con usted para informarle sobre sus riesgos de salud únicos durante esta pandemia del coronavirus (COVID-19) y lo que usted puede hacer para ayudar.

Con un número cada vez mayor de infectados por la COVID-19, estamos muy preocupados por el riesgo para los pacientes que han recibido un trasplante, ya que son muy vulnerables a infecciones a causa de los potentes medicamentos inmunodepresores que deben tomar de por vida para prevenir el rechazo del trasplante. Dichos pacientes tienen una probabilidad más alta de presentar una enfermedad grave si contraen la COVID-19.

Nosotros recomendamos a nuestros pacientes que exploren formas de reducir sus riesgos, incluido el teletrabajo y/o permisos temporales. Esto ayudará a evitar posibles exposiciones en el lugar de trabajo.

Recomendamos encarecidamente que [el Sr./la Sra.] evite ir a trabajar durante al menos [período de tiempo]. Le agradecemos cualquier cosa que pueda hacer para apoyar [al Sr./a la Sra.] en este aspecto. Gracias por considerar esta petición. Nuestro equipo de trasplantes al completo lo aprecia.

Atentamente,

[Nombre impreso del médico, credenciales, denominación, etc.]

Ejemplo de carta del médico para el empleador del cónyuge

[Fecha]

A quién corresponda:

Asunto: [Primer nombre y apellido del cónyuge]

CONSEJO: Si es el cónyuge de un paciente que ha recibido un trasplante, muestre el ejemplo de esta carta al médico de su cónyuge. Ellos pueden explicar a su empleador por qué debe mantenerse alejado de su lugar de trabajo. El médico debe agregar su encabezado y llenar la información entre corchetes para adaptarla a su situación.

Estimado Sr. o Sra:

Le escribo en relación con su empleado, [Nombre del cónyuge], que es el cónyuge de mi paciente, [Nombre del paciente], un paciente muy inmunodeprimido que ha recibido un trasplante. Soy un [especialidad, p. ej., nefrólogo] en [Nombre del hospital o consultorio]. El Sr. y la Sra. [Nombre] me han pedido que me comuniquen con usted para informarle sobre sus riesgos de salud únicos durante esta pandemia de COVID-19 y lo que usted puede hacer para ayudar.

Durante este período, estamos muy preocupados por el riesgo para los pacientes que han recibido un trasplante, ya que son muy vulnerables a infecciones a causa de los potentes medicamentos inmunodepresores que deben tomar para prevenir el rechazo del trasplante. Dichos pacientes tienen una probabilidad más alta de presentar una enfermedad grave si contraen la COVID-19.

Nosotros recomendamos a nuestros pacientes que intenten reducir sus riesgos, incluido el teletrabajo y/o permisos temporales. Esto ayudará a evitar posibles exposiciones en el lugar de trabajo.

Aunque [Nombre del paciente] es capaz de teletrabajar, [Nombre del cónyuge], es un posible riesgo de transmisión debido a su posible exposición en el lugar de trabajo. Si contrae la COVID-19, quizás con síntomas leves o sin síntomas, la infección podría contagiarse a su cónyuge, lo que podría ser devastador para ellos.

Le agradeceríamos enormemente si pudiera aumentar el tiempo de teletrabajo u otras adaptaciones para ayudar a [Nombre del cónyuge] a mantener un mayor aislamiento social hasta el [período de tiempo]. Gracias por considerar esta petición. Nuestro equipo de trasplantes al completo lo aprecia.

Atentamente,

[Nombre impreso del médico, credenciales, denominación, etc.]

Carteles en la puerta para informar si está inmunodeprimido

STOP RIGHT THERE.



Someone inside here has a weak immune system.

To protect them from getting COVID-19, please leave any packages or other deliveries on the doorstep.

Thank you for your understanding!

To contact someone about a delivery, please call:
