

Semáforo para pacientes con enfermedad renal crónica

¿En qué zona está hoy? ¿Verde, amarilla o roja?

Médico/proveedor: _____

Teléfono: _____



Zona verde

Me siento bien.

- No tengo inflamación en las manos, los pies, los tobillos o el estómago, ni aumenté de peso.
- Mantengo mi presión arterial en 130/80, por debajo de este valor o en el que mi proveedor me recomienda: ____ / ____.
- No tengo mayores problemas para respirar y puedo hacer mis actividades normales.
- No tengo dolor de cabeza, mareos o cansancio.
- No tengo dolor en la zona lumbar ni en la de los riñones.

Cómo voy a prevenir los síntomas hoy

Haré lo siguiente:

- Me pesaré a diario y vigilaré si tengo inflamación en las manos, los pies, los tobillos o el estómago.
- Seguiré una dieta sana, limitaré el consumo de cafeína y alcohol, y no fumaré.
- Limitaré los alimentos que contienen mucha sal (sodio) y potasio.
- Restringiré la ingesta de líquidos según las indicaciones de mi médico/proveedor.
- Haré ejercicio regularmente según las indicaciones de mi médico/proveedor.
- Tomaré mi medicamento como mi médico me lo recetó.
- Acudiré a las citas médicas.



Zona amarilla

No me siento bien.

- Tengo inflamación en las manos, los pies, los tobillos o el estómago.
- Aumenté 3 lb en un día o 5 lb en una semana.
- No puedo pensar con claridad.
- Tengo dolores de cabeza, mareos, náuseas o me siento más cansado que de costumbre.
- No puedo hacer mis actividades normales.
- Tengo la piel seca y me pica o tengo calambres musculares.
- Tengo dolor en la zona lumbar o en la de los riñones.
- Orino menos, tengo problemas para orinar o tengo sangre en la orina.
- Tengo fiebre superior a 101°F.

¡Precaución!

Tome medidas HOY. Haré lo siguiente:

- Informaré de estos síntomas a mi médico/proveedor lo antes posible.
- Tomaré mi pastilla contra la retención de líquido (diurético) para tratar la inflamación o el aumento de peso como mi médico me lo recetó.
- Llamaré de nuevo a mi médico/proveedor si mis síntomas no mejoran.
- Acudiré a una clínica de atención ambulatoria o a un centro de urgencias si no puedo hablar con mi médico/proveedor.

- _____
- _____



Zona roja

¡Me siento fatal!

- Tengo problemas para respirar y no puedo recuperar el aliento, ni siquiera en reposo.
- Me siento confundido, desorientado, agitado o somnoliento.
- Tengo dolor en el pecho, en los hombros, en la espalda, hinchazón abdominal o acidez estomacal.
- No puedo orinar desde hace 12 o 24 horas.
- Tengo un dolor intenso que no cesa.

¡Busque ayuda!

Actúe AHORA:

- **LLAME AL 911 o busque atención médica INMEDIATAMENTE.**
- Mientras recibe ayuda, haga lo siguiente:

- _____
- _____
- _____