



Mi Enfermedad Renal

Plan de Acción

La enfermedad renal significa que sus riñones no funcionan correctamente. Pero, con una acción temprana y un plan claro, puede sentirse mejor, evitar problemas de salud y retrasar la diálisis o el trasplante.

Este plan de acción divide los grandes objetivos en pasos pequeños y sencillos. Hable con su médico sobre la salud de sus riñones, elija un objetivo que le importe y vaya paso a paso. Cada pequeño paso que dé es un paso en la dirección correcta, y su éxito le da la confianza y la energía para hacer el siguiente cambio.

Mis resultados de análisis actuales:

Fecha de hoy: _____ Fecha de la próxima visita: _____

eGFR (análisis de sangre para medir la función renal): _____

uACR (prueba de orina para medir proteínas): _____

Otros (presión arterial, A1C, etc.): _____

1. Decida su primera meta (escoja una):



☐ Ser más activo



☐ Monitorear / mejorar el azúcar en la sangre



☐ Beber más agua



☐ Comer más sano



☐ Alcanzar un peso más saludable



☐ Crear su propio objetivo:



☐ Dejar de fumar



☐ Mejorar la presión arterial

2. Crear su plan de acción

Haga que su objetivo sea fácil y personal. Responda a las preguntas de abajo para crear un plan claro.

a. ¿Qué (sea específico, como caminar o reducir la ingesta de sal (sodio)):

b. Cuánto (incluyendo tiempo, distancia o cantidad, como 20 minutos, 3 manzanas o una vez a la semana):

- c. Cuando (hora del día o días específicos, como durante las pausas para comer o lunes y martes):
-
-
- d. ¿Con qué frecuencia (¿cuántos días a la semana? Por ejemplo: aspirar a tres días es mejor que todos los días ,faltar uno no será un fracaso):
-

3. Cheque su confianza

En una escala del 0 al 10, ¿qué confianza tiene en que este plan le ayudará a alcanzar su objetivo? Por favor, circule su respuesta. 0 = nada en absoluto 10 = muy seguro de sí mismo



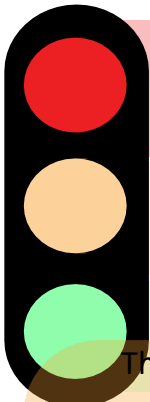
Si su número está por debajo de 7, ¿qué cambios puede hacer en sus objetivos para ayudarle a tener éxito y sentirse más seguro?

4. Recompénsese

Celebre su progreso con recompensas significativas, como pasar tiempo con sus seres queridos, disfrutar de una afición, ver una película o cocinar una comida especial.

Cuando alcance mi objetivo, haré:

Señales de advertencia y otras cosas que puede hacer



Inflamación, dificultad al respirar, dolor de pecho – estos pueden ser señales de una situación grave. Valla a urgencias o llame al 911.

Pérdida de apetito o cansancio inusual- Llame a su médico. Puede que necesite cambiar su cuidado o que lo chequen

Siga tomando su medicamento, siga su dieta respetuosa de los riñones, este atento a cualquier cambio en su salud y no falte a sus citas medicas

The National Kidney Foundation of Michigan está aquí para ayudar! Ofrecemos programas y servicios para apoyar objetivos de vida saludable y recursos específicos que le quien en su camino con la salud renal.

www.nkfm.org | 800-482-1455

Este documento fue actualizado febrero 2026.

