

RECURSOS PARA PACIENTES

¿Dónde puedo conseguir más información?

- Asociación Americana de Nefrología
<https://www.asn-online.org/>
- Fundación Nacional del Riñón
<https://www.kidney.org/>
- El Trabajador Social de su unidad:
Los Trabajadores Sociales en clínicas de diálisis requieren tener una maestría en trabajo social y están entrenados para ser consejeros de salud mental. Buscar ayuda para la salud mental en su trabajador social es una opción, pero si quisiera buscar ayuda fuera de la unidad de diálisis, el trabajador social podría referirlo a otros recursos.

AYUDA INMEDIATA

- **Salud Mental**
¡Obtén ayuda inmediata!
<https://www.mentalhealth.gov/get-help/immediate-help>
- **Alianza Nacional para las Enfermedades Mentales**
800-950-6264 ♦ <https://www.nami.org/>
- **Línea para la prevención de suicidios**
1-800-273-TALK (8255) ♦ <http://www.suicidepreventionlifeline.org>
Línea confidencial para la prevención del suicidio disponible para cualquier persona en crisis o situación de estrés. Gratis y disponible las 24 horas.

La llamada se direcciona al centro de crisis más cercano en la red nacional formada por más de 150 centros

HAZ PREGUNTAS

- **Asociación Americana de Pacientes Renales**
1-800-749-AAKP ♦ <https://aakp.org/dialysis-education/>

- **DaVita – Cuidado Renal**
1-800-244-0680 ♦ <https://www.davita.com/kidney-disease>
- **Clínica de Diálisis, Inc – DCI**
1-615-37-3061 ♦ <http://www.dciinc.org/articles/>
- **Centro Nacional de Coordinación para ESRD**
844-472-4250 ♦ <https://www.esrdncc.org/en/resources/>
- **Fresenius – Cuidado Renal**
1-800-377-4607 ♦ <https://www.freseniuskidneycare.com/>
- **Kidney Fund**
<http://www.kidneyfund.org/training/webinars/archive.html>
- **Kidney School**
Es un programa de educación en línea para personas que quieren aprender a lidiar y vivir con alguna enfermedad crónica renal.
<http://www.kidneyschool.org/mods/>
- **Fundación Nacional del Riñón**
1-855-NKF.CARES (653-2273) ♦
<https://www.kidney.org/kidneydisease>
- **Life Options**
Life Options es un programa de investigación, educación basada en la investigación y divulgación fundada en 1993 para ayudar a las personas a vivir bien y por mucho tiempo con enfermedades renales crónicas.
<https://lifeoptions.org/>
- **Red de Apoyo Renal - HOPEline**
800-579-1970
<https://www.rsnhope.org/hopeline-kidney-disease-support-phone-line/>

ASESORAMIENTO ENTRE PARES

- **Centro Nacional de Coordinación para ESRD**
Recursos para Asesoramiento entre Pares
<http://esrdncc.org/patients/educational-materials/>
- **ESRD Network 5**
Programa Peer Up! - Un proyecto especial de innovación
<http://www.esrdnet5.org/Special-Initiatives/Peer-Up!-Program.aspx>
- **ESRD Network 10**
Programa de compañeros en The Renal Network Facility
http://www.therenalnetwork.org/services/facility_peer_program.html
- **ESRD Network 11**
Material para coaching y asesoramiento entre pares en Midwest Kidney Network
<http://midwestkidneynetwork.org/engaging-patients/peer-mentoring>
- **ESRD Network 16**
Guía breve para asesoramiento entre pares en Northwest Renal Network
<https://nwrn.org/images/LAN2015/PeerMentoring.pdf>
- **Fundación Nacional del Riñón (NKF)**
855-653-7337 ♦ <https://www.kidney.org/patients/peers>
Hable con mentores entrenados con quienes puede compartir sus experiencias sobre diálisis y trasplantes.

GRUPOS DE APOYO

- **Asociación Americana de Pacientes Renales – (AAKP, por sus siglas en inglés)**
Encuentre un grupo de apoyo – por Estado
800-749-AAKP ♦ <https://aakp.org/support-groups/>
Esta web le ayudará a encontrar grupos de apoyo en su área. Recuerde que los grupos de apoyo para el cáncer también pueden ser de ayuda. Muchos de los problemas son similares.

- **DaVita Cuidados Renales: Foros de Enfermedades Renales y Diálisis**

<http://forums.davita.com/>

MEDITACIÓN

- **Calma**

Reduce la ansiedad, puede dormir mejor, vivir más feliz. La calma trae claridad, alegría y paz a su vida diaria. Únase a las millones de personas que experimentan los beneficios de la meditación y la consciencia.

<https://www.calm.com/>

- **Consciencia**

La práctica de la meditación consciente no podría ser más simple: tome asiento, preste atención a su respiración y cuando pierda la concentración, retómela. Al seguir estos sencillos pasos, puede conocerse a sí mismo de forma muy cercana y personal.

<https://www.mindful.org/mindfulness-how-to-do-it/>

- **UCLA Health:** Meditaciones guiadas gratis

<http://marc.ucla.edu/mindful-meditations>

EJERCICIO

- **DaVita:** Ejercicios para pacientes en diálisis

<https://www.davita.com/kidney-disease/dialysis/life-on-dialysis/exercise-for-dialysis-patients/e/5295>

- **Cuidados renales Fresenius:** Haga al ejercicio parte de su vida diaria

<https://www.freseniuskidneycare.com/thriving-on-dialysis/staying-healthy/exercise>

- **Life Options:** Guía para personas en diálisis

<https://lifeoptions.org/assets/pdfs/exercise.pdf>

PROGRAMAS DE LOS 12 PASOS

- **Alcohólicos Anónimos**

Encuentra una reunión cerca de ti

https://www.aa.org/pages/en_US/find-aa-resources?zipcode=Zip%2FPostal+Code&csrf=f3ec3a6089fb91c7362cd0b614bcbb15741fdcf6e384d4f10517797f9fbc8b08

- **Localizador de servicios para tratamiento de salud conductuales**
Encuentre instalaciones y programas de tratamiento para alcohol, drogas y salud mental en todo el país.
<https://findtreatment.samhsa.gov>
- **Directorio de programas para el tratamiento de opioides**
Encuentre programas de tratamiento en su estado que traten la adicción y dependencia a opioides, tales como la heroína y analgésicos recetados. <http://dpt2.samhsa.gov/treatment>
- **Recovery.org**
Conéctese a una comunidad de personas en recuperación, aquellos que buscan ayuda con una adicción y quienes buscan ayuda para un ser querido. ¡Únase a nuestros foros de la comunidad!
<https://www.recovery.org/forums/>
- **Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y Salud Mental**
1-800-622-HELP (4357) ♦ <https://www.samhsa.gov/find-help>
También conocida como Servicio de enrutamiento y derivación de tratamiento. Esta línea de ayuda proporciona remisiones de tratamiento gratuitas y confidenciales las 24 horas, brindando información sobre trastornos mentales y de uso de sustancias, su prevención y recuperación en inglés y español.

PSICOTERAPIA

- **Asociación Americana de Psicología**
Localizador de Psicólogos
<https://locator.apa.org/?ga=2.75654108.896303003.1523214805-782561789.1523214805>
- **Asociación Americana de Psiquiatría – Localizador de Psiquiatras**
<http://finder.psychiatry.org/>

- **Good Therapy**

Encuentra al terapeuta correcto

<https://www.goodtherapy.org/find-therapist.html>

- **Psychology Today**

Encuentra un terapeuta

<https://www.psychologytoday.com/us/therapists>