



GUÍA DE INICIACIÓN

Índice

1 Bienvenida

3 Materiales educativos del AKF para uso y difusión

4 Determine su público y elija el modo ideal de llegar a él

7 El poder de las alianzas comunitarias

8 La programación de sesiones educativas

24 La orientación individualizada

25 Las mesas de atención

26 La creación de una comunidad en las redes sociales

28 La visibilidad del orientador: medios de comunicación y pláticas

29 El registro de las actividades de orientación

30 Dudas frecuentes

32 Recursos de orientación

Bienvenida

¡Enhorabuena por haberse hecho Kidney Health Coach® (orientador de salud renal) del American Kidney Fund (AKF)! Le agradecemos que se sume a nuestra misión de luchar en todos los frentes por las personas afectadas por la enfermedad renal.

En los Estados Unidos, la enfermedad renal afecta a más de 1 de cada 7 adultos, lo que se calcula que son 35.5 millones de personas.¹ Y sin embargo, la mayoría ni siquiera saben que la tienen hasta que ya están en la etapa de falla renal. Muchos millones de personas más corren riesgo de tenerla debido a problemas médicos crónicos (es decir, persistentes). La diabetes es la causa principal de la enfermedad renal. Otras causas frecuentes son la presión arterial alta y la insuficiencia cardíaca.

En su calidad de Kidney Health Coach, usted concientizará a la gente acerca de la enfermedad renal y sus factores de riesgo, y con ello podrá cambiarles la vida. Les ofrecerá consejos prácticos con los cuales ayudar a prevenir y retrasar la enfermedad renal. Los Kidney Health Coaches desempeñan esta importante labor de distintos modos; por ejemplo:

- **Organizando sesiones educativas:** presentaciones presenciales o virtuales para instruir a la gente acerca de la salud renal.
- **Posteando en redes sociales,** como por ejemplo Instagram, Facebook, TikTok o X (la antigua Twitter).
- **Armando mesas de atención** en eventos comunitarios para conocer a los asistentes y ofrecerles materiales educativos.
- **Actuando como anfitriones o participantes** en podcasts, programas de radio, eventos de internet u otras apariciones en medios de comunicación.
- **Ofreciendo orientación individualizada;** es decir, reuniéndose con alguien para brindarle orientación personalizada por medio de conversaciones informales.

¹ Si desea más información sobre la enfermedad renal, vea [esta página web](#) del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK, Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales), que es uno de los institutos nacionales de salud (National Institutes of Health, NIH) de los Estados Unidos.

Puede elegir la estrategia que mejor les funcione a usted y a los integrantes de su comunidad. En esta guía le ofrecemos consejos que lo/a ayudarán a trasladar a la gente la información que necesita para proteger sus riñones. Juntos podemos empoderar a las personas para que actúen y se muevan hacia un mundo sin enfermedad renal.

Consejo: ¡Tenga siempre presente el motivo que lo/a impulsó a hacerse Kidney Health Coach!



Por ejemplo, que alguien importante para usted padece de enfermedad renal. O que a usted le diagnosticaron enfermedad renal y desea ayudar a los demás a moverse en nuestro complicado sistema de salud para conseguir la ayuda que necesitan. Cuando se tope con dificultades en sus labores de orientador, recordar su “por qué” podría servirle de aliento.



Materiales educativos del AKF para uso y difusión

Para ser Kidney Health Coach no es necesario ser un experto médico. El AKF proporciona a los orientadores los materiales educativos y así pueden concentrarse en forjar relaciones y difundir su entusiasmo por la salud renal. ¡No hace falta ser médico! Vea estos recursos que le ofrece el AKF para ayudarlo/a en sus labores de orientación:

- **Presentación para sesión educativa:** El AKF recomienda que todos los orientadores empleen esta presentación de PowerPoint como base de sus sesiones educativas. Se puede descargar de nuestra [biblioteca de recursos para el Kidney Health Coach](#) (baje hasta el epígrafe “3. Education Session Presentation”, donde encontrará la presentación en español e inglés).
- **Paquete de herramientas de redes sociales:** Este paquete de herramientas autorizado por el AKF le ofrece recomendaciones de contenido para difundir información sobre salud renal y forjar relaciones en las redes sociales. En la [página 26](#) le ofrecemos consejos para los primeros pasos con las redes sociales.
- **Iniciadores de conversación:** Si dispone de poco tiempo para hablar con alguien o no sabe bien qué decir, puede utilizar como punto de partida nuestros iniciadores de conversación.

Consejo: Si la gente le hace preguntas médicas concretas, indíqueles que deben consultar a un profesional de la salud.



Es posible que, en el transcurso de las conversaciones sobre salud renal, la gente le haga preguntas sobre su salud, la toma de medicamentos para la enfermedad renal, la nutrición, la planificación de las comidas u otros temas médicos complejos. En estos casos, anime siempre a las personas a consultar a su médico u otro profesional de la salud.

Si desea ver más recursos del AKF que puede usar o difundir en su comunidad, vea el apartado **Recursos de orientación** de la [página 32](#) o visite nuestro [portal del Kidney Health Coach](#). En este portal encontrará la [biblioteca de recursos para el Kidney Health Coach](#), en la que tendrá acceso a todos los materiales de orientación, como por ejemplo la presentación para las sesiones educativas, hojas informativas y juegos, entre otros recursos.

Determine su público y elija el modo ideal de llegar a él

Lo primero que deberá hacer es determinar cuál es su público; es decir, las personas a quienes desea trasladar la información sobre salud renal. Quizá desee orientar a personas que ya conoce, pero también puede buscar modos de conocer a gente nueva.

¡Su círculo es más amplio de lo que cree!

A continuación se expone cómo dirigirse a sus conocidos y cómo agrandar su círculo social actual.

Los familiares y amigos

Haga saber a sus familiares y amigos que es Kidney Health Coach. Si le interesa impartir sesiones educativas, practicar con conocidos (o incluso celebrar con ellos su primera sesión) podría ser un modo excelente de adquirir confianza con las presentaciones públicas.

La sesión puede ser presencial o virtual (es decir, por internet). Si opta por la presencial, tenga presente que necesitará un lugar donde quepan todos los invitados, y es posible que tenga que pagar ese espacio. Otra opción es celebrar gratis el evento mediante aplicaciones virtuales como Zoom o Teams, o en plataformas de redes sociales como Facebook o TikTok.

También podría ofrecer a familiares y amigos (¡o a amigos de amigos!) orientación individualizada. Reuniéndose con las personas una a una podrá brindar una orientación personalizada que las ayude a atender su salud renal. Para sacarle el máximo partido a las orientaciones individualizadas, tendrá que determinar qué es lo que mejor le funciona a cada persona y adaptar la estrategia de manera que atienda sus necesidades. Si no tiene mucho tiempo para conversar o no tiene claro por dónde empezar, [vea nuestros iniciadores de conversación](#).



Sus organizaciones o grupos sociales

Si pertenece a algún grupo que se reúna periódicamente (por ejemplo, una comunidad religiosa, una escuela o una organización de campus), ofrezca programar una sesión educativa presencial o virtual para el grupo. Incluso podría incluir una sesión en una de las reuniones periódicas del grupo o poner una mesa de atención en la que entregar materiales educativos después de la reunión. También puede ofrecerse a programar sesiones para grupos a los que pertenezcan sus familiares y amigos.

Su comunidad de internet

Postee en las redes sociales para anunciar que es Kidney Health Coach y generar interés entre sus seguidores. Puede usar además las redes sociales para postear consejos de salud renal, publicitar las próximas sesiones educativas que tenga programadas u ofrecer orientación individualizada. Nuestro [paquete de herramientas de redes sociales para los Kidney Health Coach](#) es una excelente base con la que comenzar.

Si usted es miembro activo/a de una comunidad de internet o tiene muchos seguidores en redes sociales, una sesión virtual podría encajar a la perfección. Incluso podría celebrar una sesión en directo y postear en las redes sociales la grabación para darle la máxima difusión.

Consejo: Lea el *Código de conducta del voluntario*.



Todos los Kidney Health Coaches deben respetar el [Código de conducta del voluntario](#) del AKF. Respetar esta guía lo/a podrá ayudar a establecer relaciones sólidas en su labor de orientador.

Sus compañeros de trabajo

Hable con su supervisor del trabajo, con su departamento de recursos humanos o con un grupo de intereses comunes sobre la posibilidad de celebrar una sesión presencial o virtual para sus compañeros durante el almuerzo o al término de la jornada. Si su centro de trabajo lo autoriza, quizá pueda también pegar folletos o hacer anuncios en el trabajo para publicitar sus sesiones educativas o de orientación individualizada.

Su comunidad escolar

Si está en un ámbito académico, considere la posibilidad de hablar con maestros, profesores o grupos de alumnos, o con el departamento de vida residencial. Quizá les interese ayudarlo/a a programar una sesión educativa en el campus. O quizá ya estén planeando un evento en el cual se pueda instalar una mesa de atención en la cual entregar materiales educativos a los alumnos, los padres y las madres, el profesorado o el personal. También podría pedir permiso para poner folletos en zonas comunes con el fin de anunciar su orientación individualizada o las próximas sesiones educativas. Si tiene un/a hijo/a escolarizado/a, intente hablar con su maestro/a o con la organización de padres, madres y maestros para programar una sesión.



Su profesional de la salud

Pregunte a su médico o profesional de la salud si tiene alguna idea de cómo llegar a más público. Por ejemplo, algunos profesionales de la salud auspician grupos de apoyo para personas que tienen enfermedad renal y problemas médicos conexos, como la diabetes. Quizá se les ocurran otras ideas sobre lugares donde programar sesiones o sobre cómo llegar a personas de la comunidad que corran riesgo de tener enfermedad renal.

Enlaces con medios de comunicación

Actuar como anfitrión o participante en podcasts, programas de radio, eventos de internet u otras apariciones en medios de comunicación puede ser un modo magnífico para ampliar el público más allá del círculo social habitual. Por ejemplo, algunos Kidney Health Coaches dirigen sus propios podcasts o acuden como invitados a las plataformas de otros. Si tiene un/a amigo/a que dirige su propio programa o trabaja para una estación de radio o televisión local, quizá le pueda ofrecer participar en una entrevista sobre la labor que lleva a cabo como Kidney Health Coach. Así podría difundir consejos de salud renal en el programa o publicitar sus próximas sesiones educativas, sus orientaciones individualizadas o su cuenta de redes sociales.

Antes de participar en programas en los medios (sea en su propia plataforma o en la de otros), le rogamos que escriba un correo electrónico al AKF a la dirección partnerships@kidneyfund.org. El AKF tendrá que aprobar la oportunidad de hablar para comprobar que concuerde con nuestra misión. Asimismo le podremos brindar elementos de comunicación para ayudarlo/a a ganar confianza y estar seguro/a de difundir información clave sobre salud renal.

El poder de las alianzas comunitarias

Forjar alianzas en su comunidad lo/a podrá ayudar a ampliar su público. Considere la posibilidad de **contactar con organizaciones** comunitarias, como por ejemplo:

- Su departamento local de salud
- El Gobierno de su ciudad o pueblo
- Organizaciones comunitarias o sin fines de lucro
- Organizaciones de salud y bienestar
- Lugares de culto, como templos, iglesias y mezquitas
- Bibliotecas locales
- Centros de mayores
- Gimnasios y centros de la YMCA



Pídale a la organización que colabore con usted en el fomento de la salud renal de la comunidad. Por ejemplo, si la organización tiene previsto celebrar un evento público, usted les puede pedir que le dejen montar una mesa de atención o incluir una sesión educativa en el evento.

Consejo: Aproveche al máximo su mesa de atención.



Instalar mesas de atención es una manera excelente de llegar a gran cantidad de público. En eventos muy concurridos, lo mejor es presentarse brevemente y entregar los materiales educativos. También puede intercambiar datos de contacto con quienes se acerquen a la mesa y comunicarse más adelante para hablar con más detalle con cada uno.

Muchas organizaciones cuentan con personal especializado en la difusión comunitaria y el establecimiento de alianzas, que podrá ayudarlo/a a usted a ampliar su público y llegar a personas a quienes de otro modo no conocería. Además, algunas organizaciones tienen acceso a espacios en los que programar sesiones educativas y a expertos médicos que pueden sumarse a usted en las sesiones.

La programación de sesiones educativas

Si le interesa programar una sesión educativa presencial o virtual, ¡tenemos hartos consejos y recursos para facilitarle el éxito de su evento!

Use nuestra **presentación para sesión educativa** como pauta para su sesión. La puede descargar en la [biblioteca de recursos para el Kidney Health Coach](#) (baje hasta el epígrafe “3. Education Session Presentation”, donde encontrará la presentación en español e inglés). La presentación está concebida para durar entre 45 minutos y 1 hora, pero la podrá abreviar sin dificultad a 15 o 20 minutos o ampliarla si desea que la sesión dure más. A la hora de programar la sesión educativa, considere la conveniencia de dejar tiempo al final de la presentación para preguntas, actividades interactivas o contactos con los asistentes.

Lance su propuesta

Cuando haya determinado un grupo concreto al que desea llegar (vea la [página 4](#)), llega el momento de lanzar su propuesta. Hable con un líder del grupo para presentarle el programa de los Kidney Health Coach y explíquele los beneficios que la sesión educativa podría tener para el grupo. A continuación le ofrecemos un guión que puede utilizar para iniciar la conversación:

“Como Kidney Health Coach del American Kidney Fund, me entusiasma trabajar por un mundo sin enfermedad renal. Me encantaría celebrar una sesión educativa con su [membresía/organización/congregación] en la cual abordar los aspectos básicos de la prevención, el control y el tratamiento de la enfermedad renal.

Las personas pueden tomar medidas para proteger sus riñones y fomentar su salud en general, pero la mayoría de los afectados por la enfermedad renal solo se enteran de que la tienen cuando es demasiado tarde y necesitan recibir diálisis o un trasplante para seguir con vida. El programa de los Kidney Health Coach es un programa gratuito de salud comunitaria que brinda a personas como yo la capacitación y las herramientas necesarias para instruir a la gente acerca de la enfermedad renal.

En mi sesión educativa ofreceré información sobre salud renal y repartiré materiales educativos brindados por el AKF. Hablaré también sobre modos de controlar las causas más frecuentes de la enfermedad renal —como la diabetes, la presión arterial alta y la insuficiencia cardíaca— que afectan a muchas personas de nuestra comunidad. ¿Le interesaría a su [membresía/organización/congregación] esta actividad?”

Elija la fecha

A continuación, elija una fecha y hora para la sesión. Lo ideal es que quede como mínimo un mes para darle a usted tiempo suficiente para prepararla.

Si la sesión que programa va destinada a un grupo ya existente (por ejemplo, un grupo de aficiones, un centro de trabajo, una organización escolar o universitaria, un grupo de acción cívica o una comunidad religiosa), pídales a los miembros de ese grupo que lo/a ayuden a elegir la fecha. También les puede preguntar si prefieren que la sesión sea presencial o virtual.

Si la sesión que programa es para un grupo al que usted no conoce bien (por ejemplo, el grupo de lectura de un amigo), le convendría indagar un poco para conocer cuáles son las necesidades de ese público. Por ejemplo, podría preguntar:

- ¿Se les acomoda una sesión de 1 hora?
- ¿Cuántas personas cabe esperar que asistan a la sesión?
- ¿Qué tanto saben sus miembros sobre salud renal?
- ¿Hay en el grupo miembros con sordera o dificultades auditivas o visuales?
- ¿En qué idioma les resulta más cómodo a los miembros del grupo hablar y leer?
- ¿Hay algo que pueda hacer para que la sesión le sea más útil y pertinente al grupo?

También puede averiguar si el grupo tiene cuenta en redes sociales, boletín electrónico u otros canales de comunicación que usted pueda usar para hacer correr la voz sobre la sesión.



En el caso de eventos presenciales: Elija un lugar

Si la sesión que desea programar será presencial, necesitará un lugar donde quepan todos los asistentes. Si está destinada a un grupo ya existente, quizá cuenten con un espacio que se pueda emplear. De lo contrario, hable con la biblioteca local, con centros comunitarios, con centros de la YMCA o con otros lugares de la comunidad para ver si cuentan con espacio disponible en la fecha elegida. A continuación proponemos algunas posibles preguntas que plantear:

Costo

- ¿Qué tanto cuesta el uso del espacio?
- ¿Habrá que pagar algo si es necesario cancelar o reprogramar la fecha?

Calendario y logística

- ¿Qué tantas personas caben en ese espacio?
- ¿Con cuánta antelación podrá acceder para los preparativos?
- ¿Cuándo tendrá que desocupar el grupo ese espacio?
- ¿Dónde se puede estacionar? ¿Tiene costo el estacionamiento?
- ¿Hay transporte público cerca del lugar (por ejemplo, una parada de autobús)?

Accesibilidad

- ¿Cuenta el edificio con un elevador y una rampa para que quienes van en silla de ruedas puedan acceder con facilidad a ese espacio?
- ¿Tiene el espacio asientos accesibles para personas de constitución gruesa (por ejemplo, sillas sólidas y sin brazos)?
- ¿Dónde se puede estacionar? ¿Tiene costo el estacionamiento?

Preparación y equipos

- ¿Hay mesas y sillas en la sala? ¿Qué tantas?
- ¿Hay computadora, pantalla de televisión y Wi-Fi en la sala?
- Preveo mostrar una presentación durante el evento. ¿Hay algo que deba llevar yo?

En el caso de eventos virtuales: Elija una plataforma de reuniones

Si la sesión que desea programar será virtual, necesitará una plataforma de reuniones. A continuación le indicamos algunas opciones gratuitas. Todas estas plataformas tienen aplicaciones para celular y permiten que los asistentes escriban en directo en un chat durante la reunión.

	Zoom	Microsoft Teams	Facebook Live	Instagram Live	Youtube Live
Compartir pantalla	✓	✓	✓		
Programación de reuniones con antelación	✓	✓	✓	✓	✓
Compartir archivos durante la reunión	✓	✓	✓		
Grabación de la reunión	✓		✓	✓	✓
Cantidad máxima de asistentes	100 personas	100 personas	Sin límite	Sin límite	Sin límite
Duración máxima	40 minutos	Sin límite	4 horas	1 hora	Sin límite

Tenga presente que las plataformas y sus características podrían haber evolucionado desde la última actualización de esta guía (octubre de 2025). Algunas plataformas ofrecen cuentas de pago que brindan servicios adicionales.

Prepárese para la sesión

Una vez elegida la fecha y el lugar o la plataforma de reuniones, use esta lista de comprobación para planificar durante las semanas anteriores a la sesión.

De 3 a 4 semanas antes de la sesión

- ☐ **Prepare las diapositivas de la presentación y los demás materiales educativos que compartirá durante la sesión.**

Además de las diapositivas, recomendamos que los Kidney Health Coaches compartan recursos educativos durante estas sesiones. En la [librería de recursos para los Kidney Health Coach](#) puede descargar la presentación y las hojas informativas gratuitas para imprimir.

- ☐ **Corra la voz.**

Si el evento que programa está destinado a un grupo existente, envíe por correo electrónico una invitación para calendario. Incluya una breve descripción que permita a la gente saber de qué se tratará la sesión.

Si es un evento abierto al público general, suba un posteo en sus redes sociales y anime a los lectores a redifundirlo. Algunos ejemplos de texto que puede usar:

Soy orientador de salud renal (Kidney Health Coach) y organizo sesiones educativas con las que concientizar a la gente sobre la enfermedad renal y empoderarla para que protejan su salud. Acompáñeme en mi próxima sesión para saber cómo puede cuidar su salud renal y prevenir problemas médicos graves. Es un evento gratuito y abierto a todos.

Fecha y hora: Lunes, 15 de enero a las 2 de la tarde

Lugar: Biblioteca pública de Townville (100 Main Street, Townville)

También puede postear un anuncio en grupos de redes sociales o poner folletos en tableros de anuncios de espacios compartidos, tales como comercios locales, bibliotecas o centros comunitarios.

De 1 a 2 semanas antes de la sesión

☐ **Haga un resumen.**

A partir de las diapositivas, prepare una lista de las 3 a 5 cosas más importantes que quiere que la gente aprenda en la sesión. Calcule el tiempo que dedicará a presentar cada tema y después contemple la conveniencia de agregar actividades interactivas. Puede recurrir a las actividades que hay en las diapositivas de la presentación o agregar otras, como las que se indican a modo de ejemplo en la [página 16](#). No olvide reservar un tiempo para preguntas al final.

☐ **Practique, pratique y pratique.**

Hacer la presentación en voz alta unas cuantas veces lo/a podrá ayudar a adquirir confianza para la sesión. En estas prácticas, imagine posibles preguntas de los asistentes y apunte las respuestas.

Unos días antes de la sesión

☐ **Reúna los materiales.**

Compruebe que tiene listos el resumen y los materiales educativos. Si va a ser una sesión presencial, le convendrá llevar copias impresas de la presentación para que los asistentes puedan tomar notas, pequeños incentivos o premios que alienten la participación de la gente y cualquier material que haga falta para las actividades interactivas.

☐ **Repase la logística.**

Si su evento está destinado a un grupo existente, pregúntele al líder del grupo si desea aclarar algo antes de la sesión.

En el caso de las sesiones presenciales, confirme con el lugar del evento que la sala esté reservada y preparada para usted. Trace la ruta hasta ese lugar y prevea llegar con antelación por si se complica el tráfico.

En el caso de las sesiones virtuales, piense con antelación en un lugar tranquilo donde conectarse sin distracciones durante la sesión. Después haga pruebas con la plataforma del evento para comprobar que la tecnología funcione según lo previsto. Haga prácticas de compartir pantalla y verifique que funcione el sonido.

☐ **Tenga un plan alternativo.**

Nunca está de más contar con un plan alternativo por si surgen dificultades técnicas. Para los eventos presenciales se puede llevar una memoria USB con la presentación por si falla la Wi-Fi. Para los eventos virtuales quizá desee tener preparada otra plataforma de reuniones por si la primera aplicación que había elegido no funciona. (En la [página 11](#) se ofrecen consejos para la elección de las plataformas de reunión.)

Durante la sesión

Con estos consejos sacará el máximo provecho a la sesión.

Establezca las pautas

Cuando los asistentes se incorporen a la reunión, preséntese y explíqueles su labor como Kidney Health Coach. Después haga un breve resumen de lo que espera que aprendan con la presentación.

Si es un evento virtual, activar su cámara puede ayudarlo/a a acercarse a los asistentes. Informe a los asistentes de que pueden tener su cámara como mejor les parezca (activada o desactivada). Pídeles que mantengan silenciado el micrófono mientras no estén hablando.

Si tiene tiempo, haga una breve actividad para romper el hielo y conocer mejor al público:

- Invite a los asistentes a levantar la mano o escribir por el chat si conocen a alguien afectado por la enfermedad renal, la diabetes, la insuficiencia cardíaca o la presión arterial alta, o a alguien que recibe diálisis.
- Pregunte si alguien puede indicar la causa principal de la enfermedad renal (respuesta: la diabetes).
- Pregunte si alguien puede indicar otras causas frecuentes de enfermedad renal (respuesta: la insuficiencia cardíaca y la presión arterial alta).
- Pida a los asistentes que escriban lo que saben sobre la enfermedad renal y después lea en voz alta algunas de las respuestas.

Por último, establezca las pautas sobre las preguntas y pídeles a los asistentes que dejen las preguntas para el final o anímelos a hacerlas en cualquier momento de la presentación, como usted prefiera.

Haga brillar su presentación

A continuación le ofrecemos unos consejos prácticos para retener la atención del público a lo largo de toda la presentación.



Lo que debe hacer

- ✓ Hable con claridad y con un tono lo suficientemente alto como para que todos lo/a puedan escuchar.
- ✓ Vaya al ritmo necesario para llegar a todos los temas previstos.
- ✓ Incluya anécdotas de su propia vida para ilustrar las ideas principales que quiere transmitir.
- ✓ Invite a los asistentes a exponer sus propias vivencias.
- ✓ Repita los elementos principales que desea que recuerden los asistentes.
- ✓ Si alguien le hace preguntas concretas sobre su salud, anímelo/a a consultar a su médico o profesional de la salud.



Lo que no debe hacer

- ✗ Hablar muy deprisa, muy despacio o muy quedito.
- ✗ Leer palabra por palabra las diapositivas o las notas.
- ✗ Comer o mascar chicle durante la presentación.
- ✗ Hacer fotos sin pedir permiso al público.
- ✗ Brindar consejos médicos o dar respuestas sobre las cuales no esté seguro/a.

Agregue actividades interactivas

Para hacer que la presentación sea más entretenida e interactiva, pruebe estas actividades.

Preguntas básicas sobre salud renal

Recursos necesarios	- Folleto informativo y estadístico sobre la enfermedad renal publicado por el AKF - Premios opcionales para las sesiones presenciales (por ejemplo, botellas de agua, pelotas antiestrés o tarjetas de regalo por valor de \$5 a \$20)
Antes de la sesión	- Lea todo el Folleto informativo y estadístico sobre la enfermedad renal publicado por el AKF. - Presente un breve cuestionario de opciones múltiples (de 3 a 5 preguntas) para reforzar los datos clave de la enfermedad renal. He aquí un ejemplo de pregunta y respuesta: ¿Cuántas personas tienen enfermedad renal en los Estados Unidos? A. 5 millones de personas B. 35.5 millones de personas (respuesta correcta) C. 800,000 personas - Para alentar la participación, si su sesión es presencial puede plantearse dar un pequeño premio al primer participante que responda bien cada pregunta.

Preguntas básicas sobre salud renal

Durante la sesión	1. Lea en voz alta cada pregunta y sus opciones de respuesta y pídale a los participantes que acierten la respuesta correcta. Puede mostrar el cuestionario en la pantalla de la computadora o escribirla en un pizarrón. Si la sesión es virtual, puede ofrecer a los participantes la opción de responder de viva voz o en el chat. 2. Diga cuál es la respuesta correcta. 3. Si tiene premios preparados, dele el premio al primer participante que acierte la respuesta correcta.
--------------------------	---

Kahoot!

Recursos necesarios	• Una computadora o celular con acceso a internet para cada persona • Una pantalla en la que mostrar el juego (para poder participar será necesario que todos los asistentes vean la pantalla del presentador)
Antes de la sesión	Vea nuestro juego de Kahoot sobre la enfermedad renal. Usted podrá crear también sus juegos en Kahoot.com.
Durante la sesión	1. Lance el juego con los enlaces indicados anteriormente. 2. Pida a los asistentes que ingresen al juego y respondan las preguntas en su computadora o celular.

Demostración sobre los filtros renales

Recursos necesarios	• 2 rejillas de coladera de fregadero • Cola térmica • 3 tazas grandes de plástico transparente • Agua • Semillas de chía • Colorante alimentario rojo
Antes de la sesión	• Llene de cola térmica la mitad de los orificios de la rejilla n.º 1. • Deje tal cual la rejilla n.º 2. • Ponga las tres tazas sobre una mesa.
Durante la sesión	1. Llene con agua y colorante alimentario una de las tazas. Agregue semillas de chía que representen las “toxinas” de la sangre. 2. Ponga 1 rejilla encima de cada taza. 3. Vierta el agua sobre cada rejilla. La rejilla n.º 1 representa un riñón sano que depura las toxinas como es debido. La rejilla n.º 2 representa un riñón dañado que deja pasar todas las toxinas y regresan a la sangre.

La carta en la frente (solo para los eventos presenciales)

Recursos necesarios	• Tarjetones • Marcadores
Antes de la sesión	En cada tarjetón, escriba un término relacionado con la enfermedad renal; por ejemplo: • Diabetes • Presión arterial alta • Insuficiencia cardíaca • Diálisis • Trasplante renal • Dieta • Ejercicio
Durante la sesión	1. Solicite un voluntario que salga al frente de la sala. 2. Pídale al voluntario que sostenga un tarjetón en la frente de modo que el resto del grupo lo pueda ver. 3. Pida al público que le den pistas al voluntario hasta que adivine el término que está escrito en el tarjetón.

Planificación de comidas

Recursos necesarios	• Página web Patrones de alimentación nefrosaludable (Kidney-friendly eating patterns) de la KidneyKitchen® del AKF • Folleto sobre nutrición de MyPlate
Antes de la sesión	• La página web de la KidneyKitchen® del AKF se creó para ayudar a las personas que tienen enfermedad renal a comer de manera saludable. Vea la página web Patrones de alimentación nefrosaludable. Céntrese en el apartado Consejos para comenzar de la página web. En ese apartado se presenta la idea de un patrón de alimentación basado principalmente en alimentos de origen vegetal, que se ilustra con un gráfico denominado MyPlate capaz de ayudar a las personas a planificar comidas saludables. • Si su sesión es presencial, imprima una copia de esta hoja de MyPlate para cada asistente.

Planificación de comidas

Durante la sesión	1. Con la página web sobre patrones de alimentación nefrosaludable como referencia, defina un patrón de alimentación basado principalmente en alimentos de origen vegetal y presente MyPlate como herramienta de planificación de comidas. Ofrezca unos cuantos ejemplos de alimentos saludables para cada una de las partes del plato: fruta, cereales, verdura, proteínas y lácteos. 2. Si la sesión es presencial, distribuya copias de la hoja nutricional MyPlate. Si es una sesión virtual puede presentar esa hoja en la pantalla. 3. Pida a cada participante que preparen una comida a base de un alimento de cada parte del plato. 4. Invite a los participantes a exponer ante el grupo sus ideas de comida. Si la sesión es virtual, puede ofrecer a los participantes la opción de compartir sus opciones de viva voz o en el chat. 5. Anime a los participantes a consultar a un nutricionista o dietista acerca de la alimentación saludable en las personas que tienen enfermedad renal. Estos profesionales pueden ayudar a los participantes a velar por que su plan de comidas satisfaga sus necesidades dietéticas.
---------------------------------	---

Poquito a poco

Recursos necesarios	Ninguno
Antes de la sesión	Prepare una relación de pequeñas cosas que pueda hacer la gente para reducir su riesgo de tener enfermedad renal o para controlarla. En la presentación de la sesión educativa podrá ver algunas ideas. (Descárguela de la biblioteca de recursos para el Kidney Health Coach; baje hasta el epígrafe “3. Education Session Presentation.”)
Durante la sesión	1. Cuando se acerque el fin de la sesión educativa, pídale a los participantes que piensen en pequeñas cosas que pueden hacer para mantener sanos sus riñones. Deles a los participantes un máximo de 5 minutos para que propongan ideas. 2. Invítelos a exponerlas ante el grupo. Si la sesión es virtual, puede ofrecer a los participantes la opción de compartirlas de viva voz o en el chat. Haga una lista de las sugerencias de los participantes en la pantalla de la computadora o en un pizarrón. 3. Como cierre del diálogo, recapitule algunas de las sugerencias ofrecidas por los participantes. Insista en que, a la hora de cuidar nuestra salud renal, avanzar poquito a poco va sumando con el tiempo. 4. Si cuenta con las direcciones de correo electrónico de los participantes, después de la sesión envíeles un mensaje de agradecimiento. Adjunte esa lista de pequeñas cosas como refuerzo de lo aprendido por los participantes durante la sesión.

Después de la sesión

Al término de la sesión, pídale a los participantes que llenen nuestra encuesta de datos demográficos y evaluación del Kidney Health Coach. Llenando esta encuesta podrán ofrecer su opinión y ayudar al AKF a mejorar nuestros recursos educativos.

Pida a los participantes que visiten la página surveymonkey.com/r/KHCSessionSurveyEnglish o que escaneen este código QR para llenar la encuesta:



La orientación individualizada

La orientación individualizada puede ser una poderosa estrategia de trasladar a la gente información sobre salud renal adaptada específicamente a sus necesidades. Puede ser tan formal o informal como usted y la otra persona deseen que sea.

Pongamos como ejemplo que una de sus amigas tiene diabetes y le interesa saber cómo reducir su riesgo de tener enfermedad renal. Usted podría proponerle quedar a tomar un café periódicamente y ofrecerle consejos de salud renal en cada encuentro o enviarle mensajes de texto semanales que la ayuden a mantenerse enfocada en sus metas de salud. Si se opta por una estrategia más formal, se pueden programar reuniones de orientación con personas de su círculo social amplio, como por ejemplo compañeros/as de trabajo y amigos de los amigos.



Conversaciones clínicas

Si usted es un profesional de la salud, puede explicarles a los pacientes que corren riesgo de tener enfermedad renal modos de controlar los factores de riesgo (por ejemplo, la diabetes, la insuficiencia cardíaca o la presión arterial alta). Si tiene pacientes diagnosticados de enfermedad renal, les puede ofrecer orientación y materiales educativos para ayudarlos a adoptar hábitos saludables y prevenir complicaciones.

Las mesas de atención

Poner mesas de atención en eventos públicos ofrece lo mejor de ambos mundos: se puede llegar a gran cantidad de público y al mismo tiempo se puede hablar de una en una con las personas interesadas en aprender cosas sobre salud renal.

Comience por buscar eventos que se vayan a celebrar en su zona, tales como festivales de temporada o ferias de salud. Después comuníquese con los organizadores del evento y pregúnteles si puede poner una mesa de atención. También puede hablar con bibliotecas locales, centros comunitarios o universidades comunitarias y universidades y preguntarles si puede poner su mesa de atención allá. No olvide preguntarles qué recursos le brindarán, ya que en función del evento y la ubicación es posible que tenga que llevar usted su mesa y sus sillas.



Con estos consejos sacará el máximo provecho a la mesa:

- Lleve hojas informativas para repartirlas (en la [página 12](#) se ofrecen los detalles).
- Cuando alguien se acerque a su mesa, recíbalolo/a con una sonrisa y preséntese como Kidney Health Coach.
- Lleve un gafete con su nombre para acelerar las presentaciones.
- Haga preguntas abiertas para mantener el interés de la gente.
- Prepare folletos para publicitar sus actividades de orientación.
- Contemple la posibilidad de llevar botellas de agua o bocadillos saludables para repartir.

La creación de una comunidad en las redes sociales

Como Kidney Health Coach, usted puede usar las redes sociales para:

- Difundir datos y consejos sobre salud renal.
- Publicitar sus próximas sesiones educativas o los eventos públicos a los que tenga previsto asistir.
- Promocionar la orientación individualizada.
- Reflexionar sobre sus vivencias de orientación.

Consejo: Vea nuestro

[paquete de herramientas de redes sociales para los Kidney Health Coach](#)



El paquete de herramientas contiene mensajes y gráficos que usted puede difundir en las redes sociales. Puede copiar y pegar los mensajes, modificarlos según sea necesario o simplemente inspirarse en ellos en sus inicios.

Uso del logotipo del AKF en las redes sociales

Algunos orientadores crean gráficos o videos para difundirlos en las redes sociales. Usted puede usar sin problema los logotipos del AKF, pero le pedimos de favor que tenga presentes los siguientes lineamientos básicos:

- No modificar de ninguna manera el logotipo del AKF.
- Enviar al AKF el gráfico o el video antes de postearlos. Envíelos por correo electrónico a partnerships@kidneyfund.org para su aprobación.

Estrategias creativas para las redes sociales

Cuando se trate de postear en las redes sociales, animamos a nuestros orientadores a ponerse creativos. Al fin y al cabo, el contenido de redes sociales que le parezca auténtico a usted es el que contará con más probabilidades de tener eco en sus amigos y seguidores. Algunos orientadores han empleado las redes sociales para compartir sus vivencias personales relacionadas con:

- Recibir y aceptar el diagnóstico de enfermedad renal.
- Controlar los problemas médicos que son factores de riesgo para la enfermedad renal, como la diabetes, la presión arterial alta y la insuficiencia cardíaca.
- Incorporar la alimentación saludable y el ejercicio a sus hábitos cotidianos.
- Cuidar a un ser querido que tiene enfermedad renal.

[En esta grabación de una capacitación](#) del Kidney Health Coach Collaborative podrá conocer otras formas creativas de usar las redes sociales.



La visibilidad del orientador: medios de comunicación y pláticas

Algunos Kidney Health Coaches hábiles con las redes usan sus propias plataformas para instruir a su público en materia de salud renal. Por ejemplo, el orientador Craig Merritt comparte sus vivencias con la enfermedad renal e instruye a la gente por medio de su pódcast, [The Kidney Korner](#).



¡Pero por supuesto que no es imprescindible tener un programa propio para difundir información! Participar en entrevistas es otro modo excelente de llegar a personas a quienes quizá no tendría forma de llegar jamás. Los profesionales de los medios de comunicación suelen dirigirse al AKF para ponerse en contacto con miembros de la comunidad renal. La orientadora Tamara Y. Walker compartió con la Georgia Transplant Foundation sus vivencias en [esta ilustrativa entrevista](#).

Consejo: Consúltelo antes con el AKF.



Consulte siempre con el AKF antes de comprometerse a aparecer en medios de comunicación o aceptar invitaciones para dar pláticas. Asimismo le podremos brindar elementos de comunicación para ayudarlo/a a ganar confianza y estar seguro/a de difundir información clave sobre salud renal. Envíenos a partnerships@kidneyfund.org la información relativa a esa oportunidad.

El registro de las actividades de orientación

El AKF solicita a todos sus Kidney Health Coaches que lleven un registro de sus actividades de orientación. Le rogamos que use la bitácora para registrar actividades como:

- Celebración de sesiones virtuales presenciales o virtuales
- Reuniones individualizadas con miembros de la comunidad
- Participación en entrevistas en medios de comunicación o emisión de programas del propio orientador
- Colocación de mesas de atención en eventos públicos

Aunque las actividades se pueden anotar en cualquier momento, llenando la bitácora poco después de cada actividad es más fácil recordar los detalles.

¿Por qué hay que llenar la bitácora de actividades?

Apenas demora unos minutos llenar la bitácora, pero los beneficios de registrar las tareas de orientación son múltiples:

- Usted podrá ver un registro detallado de sus actividades de orientación y del público al cual llegó. Con esta información podrá analizar qué salió bien y qué cosas quizá quiera hacer de otro modo en la próxima vez, así como planificar futuras actividades. Solicite su bitácora por correo electrónico a partnerships@kidneyfund.org.
- Puede enviarnos sus opiniones para ayudarnos a mejorar el programa de Kidney Health Coach y que resulte una experiencia aún mejor para los orientadores como usted.
- Además, de vez en cuando ofrecemos incentivos (por ejemplo, tarjetas de regalo, rifas y bolsas de regalos del AKF) a los orientadores que llenaron sus bitácoras.

Consejo: Ponga un marcador en su [bitácora de actividades](#).



Poniéndole un marcador no tendrá que buscar la página cada vez que realice una actividad. Incluso la puede marcar en su dispositivo móvil y así la podrá llenar sobre la marcha; por ejemplo, justo al acabar su próxima sesión educativa presencial.

Dudas frecuentes

¿Dónde puedo conseguir recursos para usarlos y repartirlos en mi próxima sesión educativa?

No tiene que buscar lejos: ¡en el [portal del Kidney Health Coach](#) encontrará los recursos educativos del AKF! En este portal encontrará la [biblioteca de recursos para el Kidney Health Coach](#), en la que tendrá acceso a todos los materiales de orientación, como por ejemplo la presentación para las sesiones educativas, hojas informativas y juegos, entre otros recursos.

¿Qué debo hacer si la gente me pide consejos médicos o me hace preguntas médicas complicadas?

Es posible que, en el transcurso de las conversaciones sobre salud renal, la gente le haga preguntas sobre su salud, la toma de medicamentos para la enfermedad renal, la nutrición, la planificación de las comidas u otros temas médicos complejos. Tenga siempre presente que su función como orientador/a es instruir a las personas en materia de salud renal, no darles consejos personales o médicos sobre su situación médica específica. En estos casos, anímelas siempre a consultar a su médico u otro profesional de la salud. (Obvio que si usted es profesional de la salud y en esa calidad está brindando orientación a un paciente, puede con toda confianza hacerlo con base en sus conocimientos médicos.)

Consejo: Lea el *Código de conducta del voluntario*.



El AKF pide a todos los Kidney Health Coaches que respeten nuestro [Código de conducta del voluntario](#). Observar estos lineamientos lo/a podrá ayudar a mantener conversaciones respetuosas e informativas.

Estoy programando una sesión educativa en un lugar que carece de computadora, televisor o proyector. ¿Cómo puedo exponer mi presentación?

Le ofrecemos algunas ideas:

- Imprima copias de las diapositivas para entregárselas a los asistentes. Así podrán tomar notas en cada página conforme usted vaya exponiendo la presentación.
- Pregunte si el lugar del evento cuenta con pizarrón de gis o de marcadores de tinta borrable. En caso de que no, lleve un rotafolio. Escriba las palabras clave que vaya introduciendo durante la presentación.
- Pida un expositor o *flipchart*, que es una copia de la presentación que ha sido encuadrada con espiral para enseñarla en las sesiones educativas. En lugar de mostrar las diapositivas, puede usar ese expositor como apoyo visual durante la presentación. **Importante:** Las presentaciones en expositor se distribuyen hasta agotar las existencias.



¿Cómo puedo animar a la gente a asistir a mi sesión educativa?

Correr la voz en las redes sociales es un modo excelente de comenzar. En los consejos sobre redes sociales que se ofrecen en la [página 26](#) hay ideas que lo/a ayudarán a ponerse en marcha. Si va a celebrar una sesión educativa abierta al público, otra cosa que puede hacer es pegar folletos en tableros de anuncios de la comunidad, en lugares que congregan a la gente, como las bibliotecas locales, los restaurantes, los centros comunitarios y los supermercados.

También puede sumarse a otros orientadores de su zona y programar eventos en equipo. Si le interesa colaborar con otros orientadores, [llene este formulario](#) para agregar sus datos al directorio de Kidney Health Coach.

¿Dónde debo registrar mis actividades de orientación?

Para registrar sus actividades, [llene esta bitácora](#). La podrá llenar cuando le convenga: al terminar cada actividad, al final del año o en cualquier otro momento del año.

Recursos de orientación

El AKF está a su disposición para apoyarlo/a en sus actividades de orientación. Vea estos útiles recursos destinados a los Kidney Health Coaches:

Descubra los recursos educativos del AKF

- **Presentación, hojas informativas, juegos y otros materiales para la sesión educativa:** Prepárese para su próxima sesión educativa con los recursos de la [biblioteca de recursos para los Kidney Health Coach](#).
- **Ciberseminarios sobre salud renal:** Vea y difunda estos ciberseminarios educativos sobre vida saludable en las personas que tienen enfermedad renal.
- **KidneyKitchen®:** Descubra recetas nefrosaludables e información sobre la alimentación sana en las personas que tienen enfermedad renal.
- **Kidney Health Coach Collaboratives:** Capacitaciones virtuales en las que los orientadores establecen contacto y aprenden más cosas sobre la enfermedad renal.

Consejo: ¡Vea el [portal del Kidney Health Coach](#)!



En el portal puede acceder a los recursos educativos sobre salud renal que hay en la [biblioteca de recursos para los Kidney Health Coach](#).

Establezca contactos en su comunidad

- **Paquete de herramientas de redes sociales:** Este paquete de herramientas tiene sugerencias de contenido que usted puede usar para difundir información sobre salud renal en las redes sociales.
- **Iniciadores de conversación:** Si dispone de poco tiempo para hablar con alguien o no sabe bien qué decir, puede utilizar como punto de partida nuestros iniciadores de conversación.
- **Folleto:** Use estos folletos para correr la voz sobre su próxima sesión educativa y animar a otras personas a hacerse Kidney Health Coach.

Manténgase al tanto de las novedades del AKF

- **Sitio web del AKF**: Sépalo todo sobre los programas y servicios del AKF que apoyan la prevención, el control y el tratamiento de la enfermedad renal.
- **Kidney Health for All**: Descubra el recurso electrónico centralizado del AKF que se propone mejorar la equidad asistencial en la enfermedad renal centrándose en llegar a personas de grupos étnicos y raciales minoritarios afectados desproporcionadamente por la enfermedad renal.
- **Semana de la acción renal**: Conozca la semana de la acción renal que celebra cada año el AKF, consistente en una semana de sesiones educativas virtuales gratuitas con las que ayudar a las personas a prevenir y controlar la enfermedad renal.

No olvide ir registrando sus avances

- **Bitácora de actividades**: Llene esta bitácora para registrar sus actividades de orientación.

¿Tiene cualquier otra duda sobre cómo empezar?



Estamos aquí para ayudar. Escribanos un correo electrónico a partnerships@kidneyfund.org y le brindaremos el apoyo.