

Guia informativa

Informació als pacients
amb insuficiència renal



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut



Bellvitge
Hospital Universitari



Amb aquestes pàgines pretenem donar suport escrit a la informació que heu estat rebent durant tota la vostra malaltia.

S'ha confeccionat aquest dossier amb una informació bàsica sobre el vostre tractament, i uns consells pràctics per a la vostra dieta.

Qualsevol dubte que tingueu podeu consultar-lo amb el personal d'infermeria de la Unitat de Diàlisi i Trasplantament Renal, o amb el Servei de Dietètica d'aquest Hospital.

HEMODIÀLISI

Quan el ronyó arriba a una situació en la qual és incapaç de realitzar les funcions de depuració de la sang i eliminació de l'aigua sobrant, és necessari el tractament de la diàlisi.

Ens referim aquí a l'hemodiàlisi, és a dir, el filtratge dels productes tòxics i de l'aigua que el ronyó no pot filtrar directament de la sang, que és conduïda fins a un filtre que actuarà com un ronyó artificial, que retornarà la sang, ja depurada, al pacient.

Per aconseguir un cabal de sang suficient que ens permeti portar a terme l'hemodiàlisi, s'utilitzen dos sistemes:

Cateterització

Consisteix a introduir un catèter a través d'una vena de gran calibre. Generalment, s'utilitza la vena subclàvia o la jugular, situades entre el coll i l'espatlla, cosa que permet realitzar l'hemodiàlisi de forma immediata.

La considerem com l'accés d'emergència i és, naturalment, temporal, en l'espera de poder fer un accés definitiu.

Cures del catèter

Les cures del catèter, les farà el personal d'infermeria que us atén.

No obstant això, recordeu aquests consells:

- No aixequeu mai l'apòsit que protegeix el catèter.
- Si veieu les gases de l'apòsit tacades de sang, pressioneu-les i dirigiu-vos al més aviat possible a l'Hospital.
- Quan us renteu, procureu no mullar les gases de l'apòsit protector.
- En el cas que l'adhesiu que cobreix el catèter es desenganxi, heu de protegir-lo amb unes tires d'esparadrap.
- Indiqueu a l'infermer/la infermera que us atén, si teniu molèsties en la zona del catèter (picor, dolor, tibantor, etc.).

Fístula

Entenem per fístula la unió d'una artèria i una vena. És una petita operació que es fa, generalment a l'avantbraç, a l'altura del canell. Així, la sang de l'artèria passa a la vena, i n'augmenta la seva mida i el cabal de sang, per facilitar la punció. Es considera com a accés definitiu.

Cures de la fístula

La pell de la fístula ha d'estar sempre ben neta per evitar infeccions.

Transcorreguts uns deu dies i si us han tret els punts, heu de fer exercicis que ajudin a desenvolupar la fístula. Un bon sistema consisteix a obrir i tancar la mà, sostenint una pilota semidura, de la mida d'una nou.

No heu utilitzar roba ni objectes (rellotge, polsera, etc.) que puguin comprimir el braç de la fístula.

Poden utilitzar aquest braç per realitzar qualsevol tasca, però procurant no rebre cops.

Si després d'una sessió d'hemodiàlisi surt sang per una de les puncions, premeu suau-ment amb un mocador o una gasa nets, durant uns minuts, fins que deixi de sagnar.

Si observeu hematomes (morats), utilitzeu la pomada que us hagi prescrit el vostre metge.

En posar els dits sobre la fístula, notareu un «buf» molt característic. És el pas de la sang. Si deixeu de notar aquest soroll, és possible que hagi deixat de funcionar. Heu d'anar a l'Hospital, al més aviat possible per tractar d'arreglar-la.

La fístula, únicament ha de ser puncionada per personal expert, i només ha de ser utilitzada per a l'hemodiàlisi.

CONSELLS GENERALS

Quan comenceu el tractament d'hemodiàlisi, l'infermer/la infermera que us atén us informarà sobre els punts següents:

Controls analítica i visites mèdiques

Cada tres mesos, o segons ordres del vostre metge, us heu de visitar a les Consultes Externes del Servei de Nefrologia.

Recordeu que sempre haureu de programar les anàlisis una o dues setmanes abans de la visita mèdica.

Si us dialitzeu, els dilluns, dimecres i divendres, haureu de programar-vos les anàlisis per a un dilluns, i, si us dialitzeu els dimarts, dijous i dissabtes, per a un dimarts.

Guany de pes

Entre diàlisi i diàlisi, recordeu que no heu de sobrepassar un guany total de pes superior al 4% del vostre pes; per exemple, si peseu 50 kg, no haureu de superar un guany de 2 kg.

Dieta

Al començament del vostre tractament d'hemodiàlisi, us faran una consulta amb el Servei de Dietètica, on us explicaran la dieta adequada que haureu de seguir, a més a més, us donaran una guia amb consells pràctics per a la vostra dieta.

DIÀLISI PERITONEAL

La diàlisi peritoneal és una modalitat més per a la substitució de la funció renal. Consisteix a introduir en la cavitat peritoneal, mitjançant un catèter fix, un líquid hipertònic, que, aprofitant la permeabilitat de la membrana peritoneal, permeti l'eliminació de les substàncies tòxiques i de l'aigua, com també l'equilibri d'electròlits, sodi, potassi, etc.

Aquest líquid s'intercanvia tres o quatre vegades al dia, i podeu realitzar la diàlisi peritoneal en el vostre domicili, després d'un breu període d'aprenentatge, que us facilitarà el personal d'aquest Hospital.

La diàlisi peritoneal us alliberarà de les restriccions de la vostra dieta, i us serà necessària una aportació més abundant en proteïnes (carns, peix, llet, ous, etc.).

Tenint en compte que els líquids amb què realitzareu la diàlisi són molt rics en glucosa (sucre), i que part d'ella passa a la sang, haureu de restringir aquells aliments rics en sucres, com les pastes, els dolços, les patates, els llegums, etc.

La quantitat de líquid que podreu beure serà igual que el balanç que hi hagi en els vostres intercanvis diaris, més la quantitat d'orina de 24 hores, que es controlarà cada setmana.

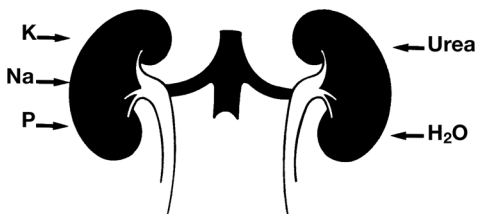
El personal d'infermeria, mitjançant un pla educacional, us ensenyarà a fer-vos la diàlisi en el vostre domicili, i us facilitarà tota la informació que sigui necessària.

No obstant això, recordeu sempre aquests consells:

- La neteja de l'orifici del catèter, haureu de realitzar-la amb rigorosa asèpsia (mascareta i neteja de mans) després de la dutxa diària.
- Els tres o quatre intercanvis que siguin necessaris, haureu de realitzar-los seguint les instruccions rebudes.
- Sempre que observeu que el líquid que elimineu és tèrbol, truquen o aneu al vostre Hospital.

CONSELLS PRÀCTICS PER A LA VOSTRA DIETA

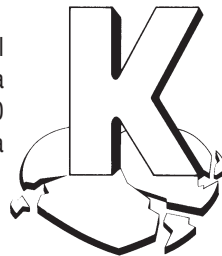
A causa de la insuficiència renal, els ronyons no eliminen bé l'aigua, ni tampoc altres elements, com el potassi, la urea (proteïnes), el fòsfor i el sodi. Us convé saber que l'excés d'aquests elements a la sang és perillós.



POTASSI

És una substància que es troba en tots els aliments i la seva ingesta no es pot eliminar per complet.

El potassi influeix directament en el funcionament correcte del vostre cor i un augment a la sang pot acabar en una aturada cardíaca. La ingesta màxima de potassi al dia ha de ser de 1.500 a 2.000 mil·ligrams. Tot seguit us expliquem com reduir-lo en la vostra dieta.



FRUITES

La manera de reduir el potassi de la fruita és menjar-la de les maneres següents:

- En almívar: es redueix al 50 % si no en preneu el suc.
- Al forn: en treure-li la pell abans de menjar-vos-la.
- Melmelades.
- Compotes.

No heu de veure suc natural perquè contenen més d'una peça de fruita per suc. Tampoc no us aconsellem els suc comercialitzats.

Els fruits secs són desaconsellables pel seu contingut alt en potassi, com també aquells aliments que en contenen (torrons, massapans...).

VERDURES I HORTALISSES

Maneres de reduir el potassi de les verdures i hortalisses:

- Us aconsellem de tallar-les en trossos petits i deixar-les en remull durant força estona (unes hores) i canviar l'aigua diverses vegades. En estar en contacte amb l'aigua, perden part del potassi.
- Si les bulliu, canvieu l'aigua dues vegades durant l'ebullició. Aquesta aigua s'ha de llençar; no la poden aprofitar per fer brou o puré. La verdura ben escorreguda perd gairebé la meitat del potassi.
- Les patates s'han de pelar i cal tallar-les molt fines. Si les posen en remull força estona (unes hores) perden gairebé el 75 % del potassi.
- La verdura congelada, si la deixeu descongelar a temperatura ambient en una escorredora, ja perd potassi. Si, a més, canvieu l'aigua de la cocció dues vegades, encara en perdrà més.
- Les verdures fetes al vapor i al forn no perden potassi.
- En el cas que les consumiu en conserva, escorreu-les bé, perquè és al suc on hi ha el potassi.
- Un cop bullides les verdures, és útil sofregir-les per eliminar l'aigua que tenen.
- Les coccions amb olla a pressió concentren la composició d'elements; per tant, a les verdures no hi ha tanta pèrdua de potassi.

Pel que fa a les verdures marcades amb asterisc (*), cal vigilar la freqüència i la quantitat que se'n pren i extremar les mesures de cocció.

CARNS

Les carns bullides perden el 50 % del potassi. Cal rebutjar l'aigua de la cocció.

També es poden prendre estofades o amb salses, però sense consumir-ne els suc.

La carn rostida i al forn no disminueix el potassi que conté.

Les carns fregides perden aigua, però no potassi.

PEIX

El peix bullit perd el 50 % de potassi.

Si es fa en salsa, es pot prendre, però sense consumir la salsa.

El peix rostit i al forn no perd potassi.

El peix fregit perd aigua, però no potassi.

En el cas del marisc, cal vigilar la quantitat (en pes) que es pren en cada ingesta.

ARRÒS I PASTES

L'arròs i les pastes (macarrons, pasta de sopa, espaguetis, etc.) s'han d'escórrer bé després d'haver-los bullit per eliminar el potassi i l'aigua.

LLEGUMS

Els llegums tenen un alt contingut en potassi. S'aconsella que no en prengueu. Si ho feu, que sigui en la mínima quantitat possible i només de tant en tant.

SAL

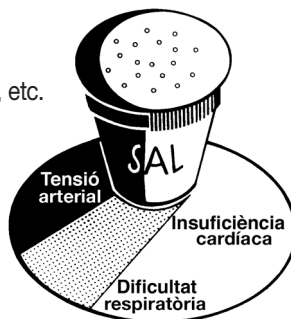
La sal afavoreix la retenció d'aigua al cos.

Ja sabeu que l'augment d'aigua al cos us pot produir problemes com: augment de la tensió arterial, insuficiència cardíaca i dificultat respiratòria.

No s'ha de substituir la sal per sals dietètiques, ja que contenen un alt contingut en potassi.

Tot seguit us fem una relació d'aliments rics en sal, i us aconsellem que els prengueu amb moderació, o alguns d'ells, que els suprimiu de la vostra dieta:

- Sal comuna
- Embotits
- Derivats lactis (excepte mató i formatge fresc)
- Aigües minerals bicarbonatades
- Sopes comercials (com ara Avecrem o daus Maggi...)
- Dolços de pastisseria (pel llevat)
- Marisc
- Pa amb sal
- Olives
- Cacauets, ametlles salades, crispetes de blat de moro, etc.



INGESTA DE LÍQUIDS

Si us és difícil controlar la quantitat de líquid que preneu a causa de la vostra set, potser es que feu servir sal als menjars. Si el metge no us l'ha prohibida, reduïu-ne la quantitat.

La quantitat màxima de líquid que podeu prendre al dia és de mig litre i ha d'incloure els cafès amb llet, les sopes i l'aigua o la beguda dels menjars. Si orineu o esteu en el programa de CAPD, heu de consultar-ho amb el vostre metge.



PROTEÏNES

Les proteïnes són principis alimentaris necessaris, però que, en la insuficiència renal, s'han d'ajustar.

En el cas que hàgiu de limitar la ingesta de proteïnes, cal reduir les quantitats de:

- Carns i peix
- Embotits
- Llet i derivats (formatges, inclòs el formatge ratllat)
- Ous (inclosa la clara)

Si esteu en el programa de CAPD, convé que feu una dieta rica en carns i peix.

FÒSFOR

El fòsfor és una substància que, si augmenta excessivament la seva concentració sanguínia, afavoreix el desenvolupament de lesions en els ossos.

Quan us informen que el fòsfor en la sang és elevat, és convenient que disminuïu la vostra dieta, o bé que anul·leu per complet aquells aliments que siguin molt rics en aquesta substància.

Heu de tenir en compte que els conservants, en l'elaboració d'alguns aliments, com poden ser els embotits, flams, natilles, pastisseria (Donuts, etc.) aporten una gran quantitat de fòsfor, per la qual cosa, han de ser substituïts per aliments elaborats sense conservants.

Us facilitem una llista, per grups d'aliments, en la qual indiquem el contingut en fòsfor. Trobareu marcats aquells que heu d'evitar, encara que els seus nivells es mantinguin més o menys dintre dels límits de la normalitat.

Aliments rics en fòsfor que cal evitar:

- Fruits secs
- Llet en pols
- Llegums
- Bolets
- Formatges
- Visceres d'animals (fetges, cervells...)
- Gambes
- Peix blau

CONSELLS GENERALS

Cal que ho consulteu amb el vostre metge abans de consumir productes anomenats «de règim» o «dietètics».

No s'han de reutilitzar els olis. El millor oli és el d'oliva refinat.

Seleccioneu aliments d'aspecte magre. No mengeu greixos animals (porc, be, pell d'avi-ram, mantega de porc, etc.), ni tampoc heu d'abusar d'aliments rics en colesterol (rovells d'ou, mantegues, etc.).

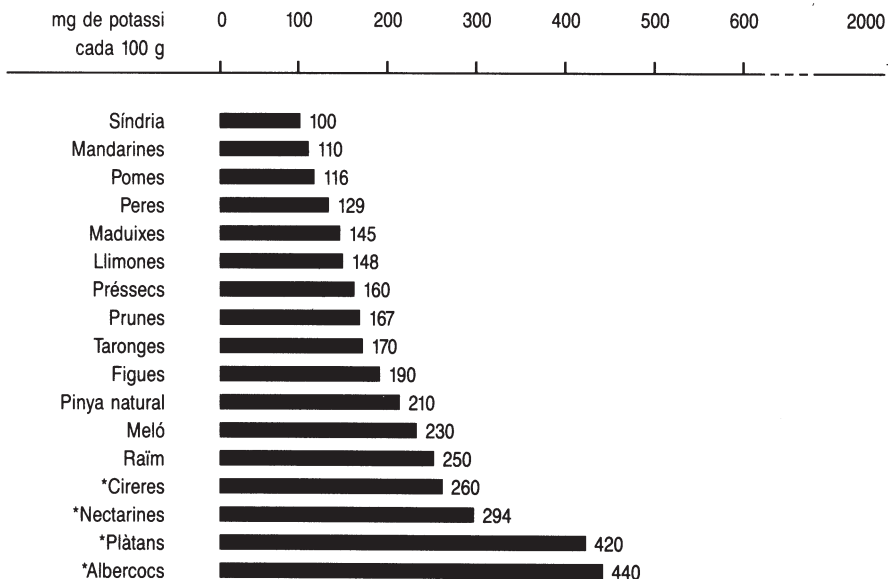
La millor manera de cuinar els aliments és bullir-los o fer-los a la plaxa. Mengeu a poc a poc i amb un horari regular. No feu menjars abundosos.

Feu exercici diàriament dins de les vostres possibilitats.

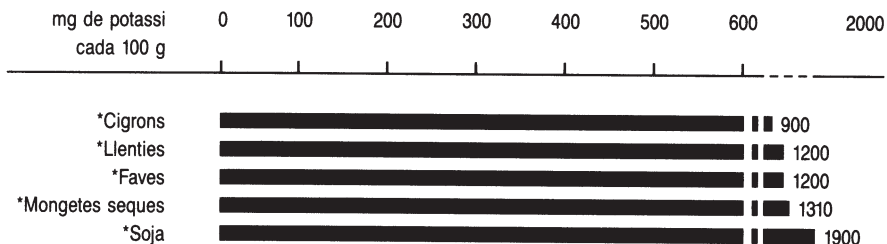
No feu servir ni olles ni cassoles d'alumini per cuinar, només les d'acer inoxidable. Tampoc no utilitzeu paper d'alumini per coure els aliments.

CONTINGUT DE POTASSI EN ELS ALIMENTS

Fruites

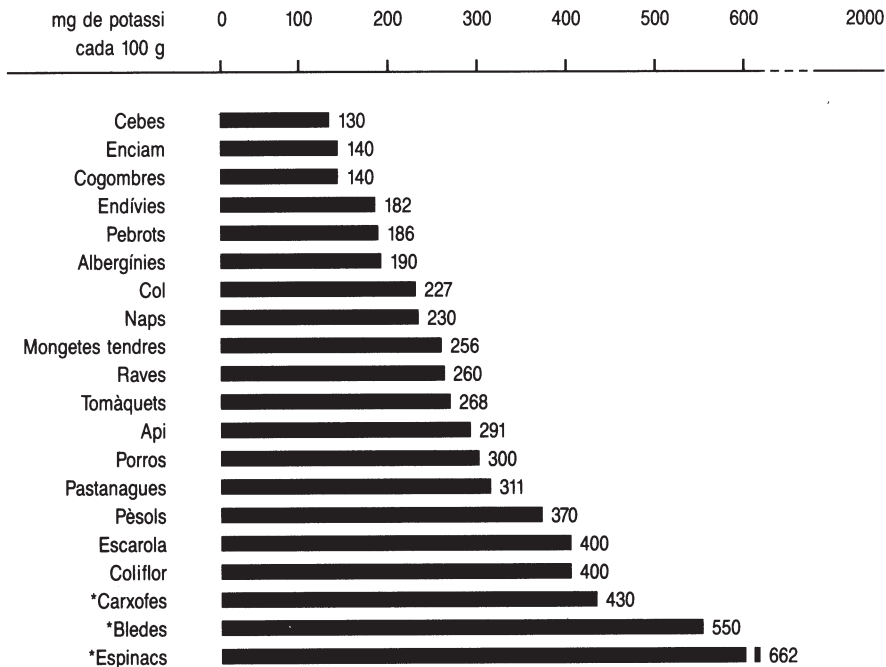


Llegums

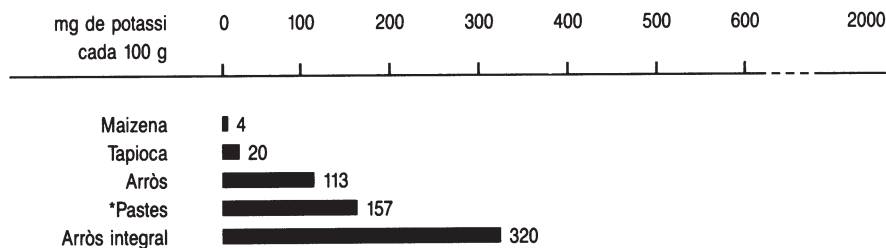


* Aliments que cal evitar pel seu alt contingut en potassi

Verdures



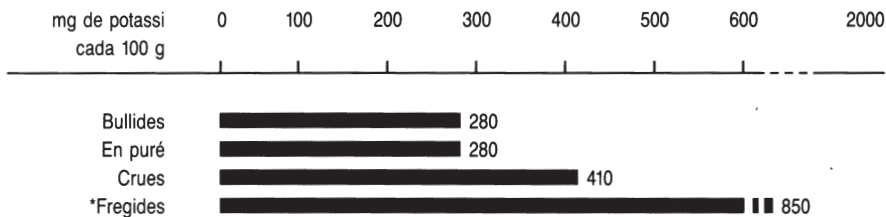
Arròs i pastes



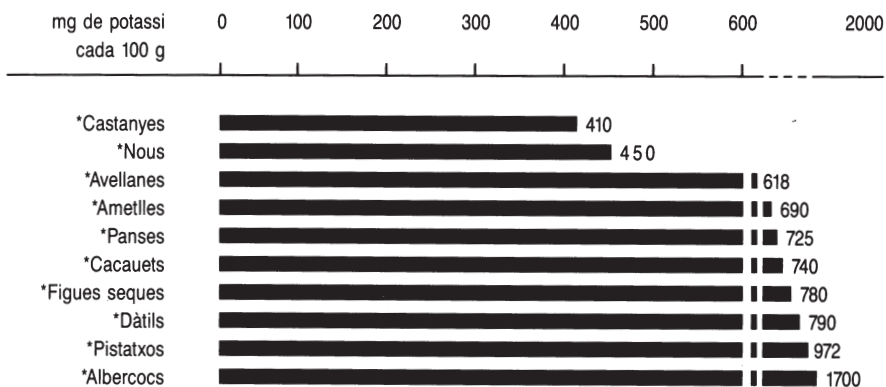
* (pasta de sopa, macarrons, espaguetis, etc.).

* Aliments que cal evitar pel seu alt contingut en potassi

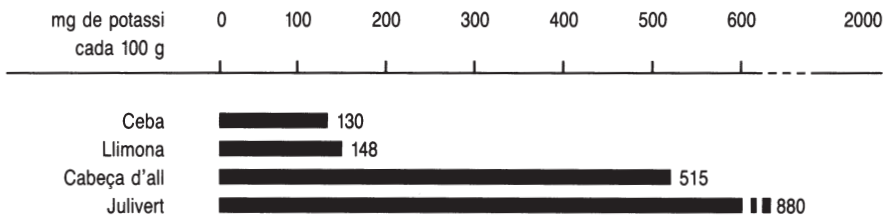
Patates



Fruits secs

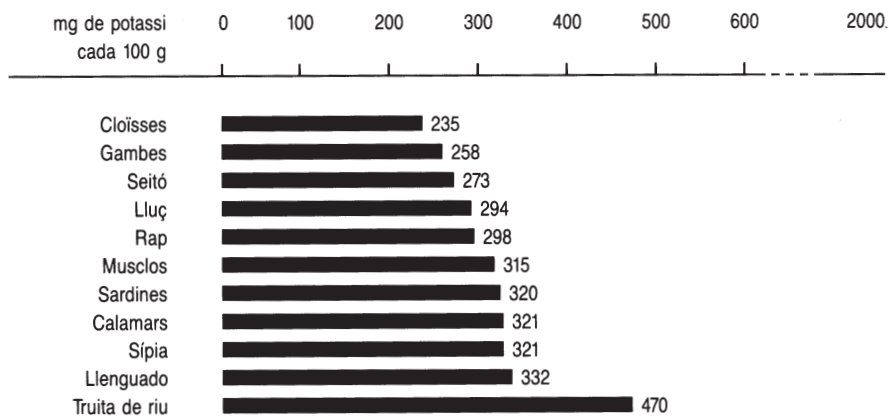


Condiments

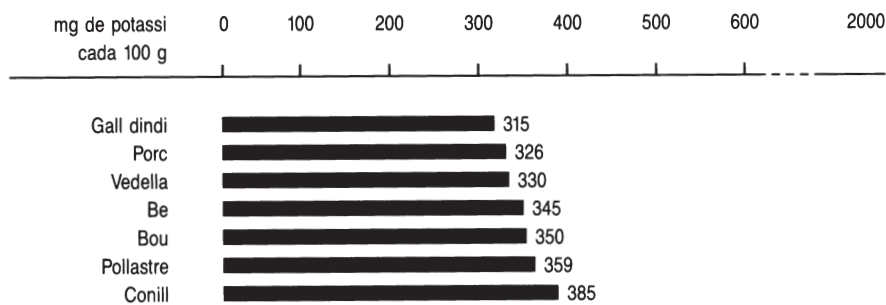


* Aliments que cal evitar pel seu alt contingut en potassi

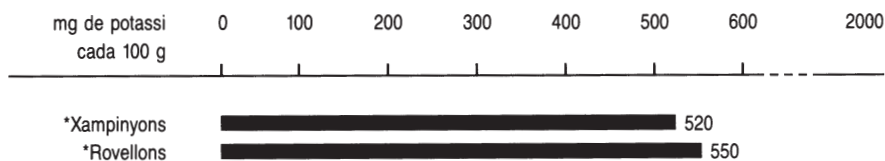
Peix i marisc



Carns

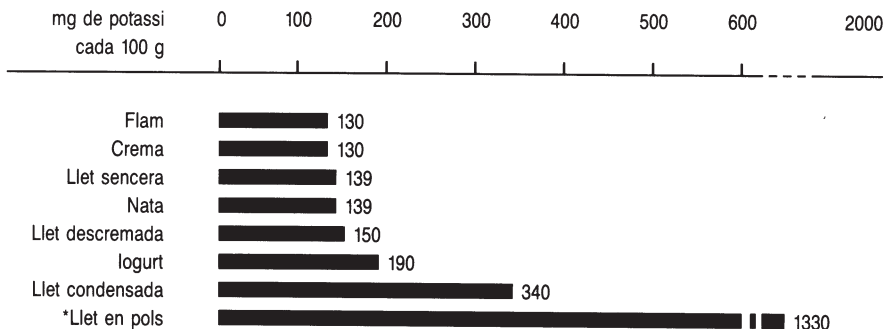


Bolets

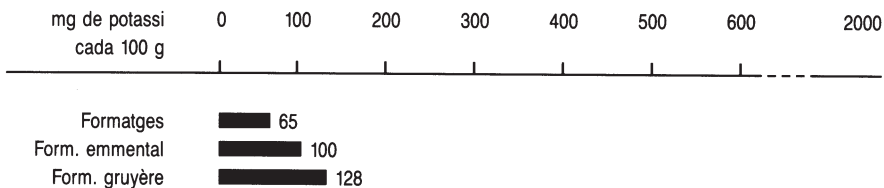


* Aliments que cal evitar pel seu alt contingut en potassi

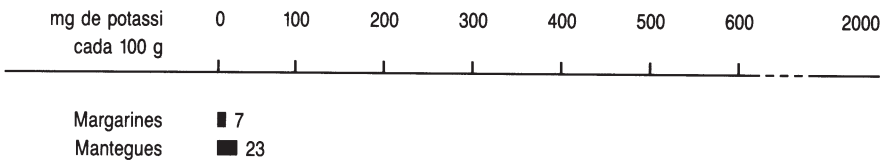
Lactis i derivats



Formatges

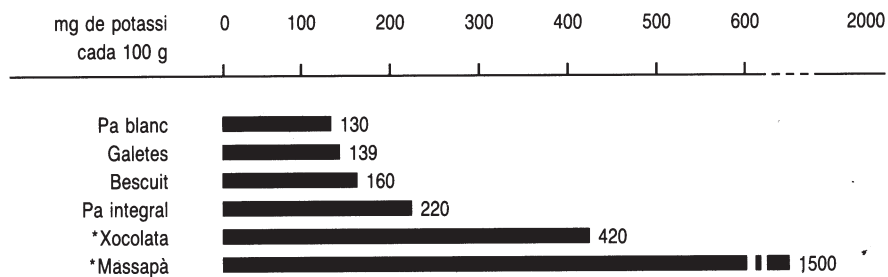


Margarines i mantegues

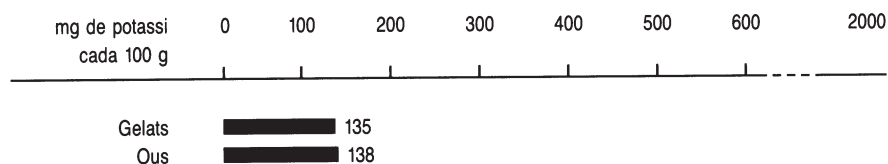


* Aliments que cal evitar pel seu alt contingut en potassi

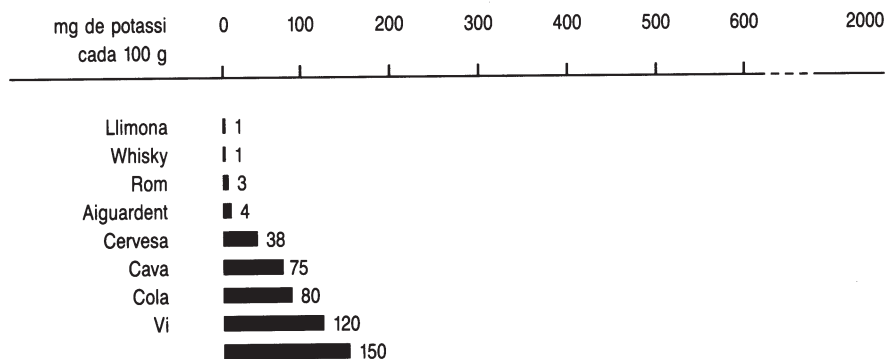
Pa i pastisseria



Gelats i ous

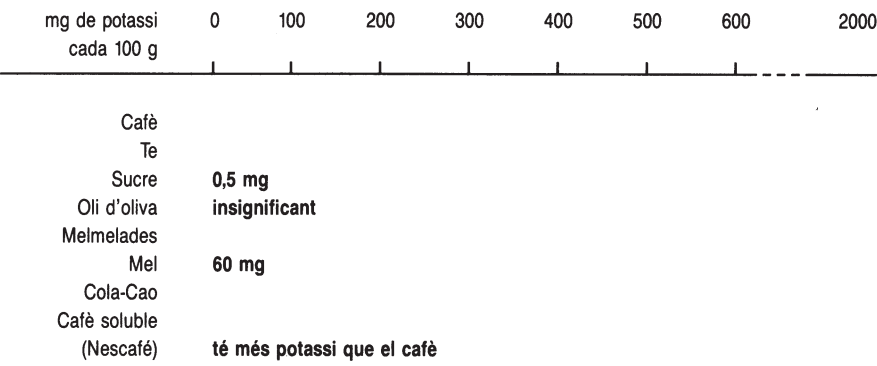


Begudes



* Aliments que cal evitar pel seu alt contingut en potassi

Diversos



BIBLIOGRAFIA

«Manual del pacient trasplantat renal» Generalitat de Catalunya. Departament de Sanitat i Seguretat Social. DGOPS. Maig 1987.

«Trasplante Renal. Consejos Prácticos» Servei de Nefrologia. Hospital Regional de Málaga. Febrer 1990.