

# Guía informativa

## Información a los pacientes con insuficiencia renal

Con estas páginas pretendemos dar soporte escrito a la información que usted ha venido recibiendo a lo largo de su enfermedad.

Se ha confeccionado este dossier con una información básica sobre su tratamiento, y unos consejos prácticos para su dieta.

Cualquier duda que pueda surgirle puede consultarla con el personal de Enfermería de la Unidad de Diálisis y Trasplante Renal, o con el Servicio de Dietética de este Hospital.

## **HEMODIÁLISIS**

Cuando el riñón llega a una situación en la que es incapaz de realizar las funciones de depuración de la sangre y eliminación del agua sobrante, se precisa del tratamiento de la diálisis.

Nos referimos aquí a la Hemodiálisis, es decir, filtrado de los productos tóxicos y del agua que el riñón no puede filtrar directamente de la sangre, siendo ésta conducida hasta un filtro que actuará como un «riñón artificial», retornando la sangre, ya depurada, al paciente.

Para conseguir un caudal de sangre suficiente que nos permita llevar a cabo la Hemodiálisis, se utilizan dos sistemas:

### **Cateterización**

Consiste en introducir un catéter a través de una vena de gran calibre. Generalmente se utiliza la vena subclavia o yugular, situadas entre el cuello y el hombro, lo que permite realizar la hemodiálisis de forma inmediata.

Lo consideraremos como el acceso de emergencia y es, naturalmente, temporal a la espera de poder hacer un acceso definitivo.

### **Cuidados del catéter**

Los cuidados del catéter se los proporcionará el personal de Enfermería que le atiende. No obstante recuerde estos consejos:

- No levante nunca el apósito que protege el catéter.
- Si ve las gasas del apósito manchadas de sangre, comprima sobre el mismo, y diríjase lo más rápidamente posible al Hospital.
- Al asearse, procure no mojar las gasas del apósito protector.
- En caso de que el adhesivo que cubre el catéter se despegue, protéjalo con unos tiras de esparadrapo.
- Indique al enfermero/a que le atiende si tiene molestias en la zona del catéter (picor, dolor, tirantez, etc.).

### **Fístula**

Entendemos por fístula la unión de una arteria y una vena. Es una pequeña operación que se hace, por lo general en el antebrazo, a la altura de la muñeca. Así, la sangre de la arteria pasa a la vena, aumentando su tamaño y caudal de sangre, para facilitar la punción. Es considerado como el acceso definitivo.

## **Cuidados de la fistula**

La piel de la fistula debe estar siempre bien limpia para evitar infecciones.

Transcurridos unos diez días y quitados los puntos, debe hacer ejercicios que ayuden a desarrollar la fistula. Un buen sistema consiste en abrir y cerrar la mano, sosteniendo una pelota semi dura, del tamaño de una nuez.

No debe usar ropa ni objetos (reloj, pulsera, etc.) que puedan comprimir el brazo de la fistula.

Puede usar ese brazo para realizar cualquier trabajo, pero procurando no recibir golpes. Si después de una sesión de hemodiálisis sale sangre por una de las punciones, presione suavemente con un pañuelo o gasa limpios, durante unos minutos, hasta que deje de sangrar.

Si observa hematomas (morados), utilice la pomada, que le haya prescrito su médico. Al poner los dedos sobre su fistula, notará un «soplo» muy característico. Es el paso de la sangre. Si deja de notar ese ruido, es posible que haya dejado de funcionar. Acuda al hospital lo antes posible, para tratar de arreglarla.

La fistula únicamente debe ser puncionada por personal experto, y sólo debe ser utilizada para la hemodiálisis.

## **CONSEJOS GENERALES**

Cuando usted empieza el tratamiento de hemodiálisis, el enfermero/a que le atiende le irá informando sobre los siguientes puntos:

### **Controles analíticos y visitas médicas**

Cada tres meses, o según le paute su médico, usted será visitado en la Consulta Externa del Servicio de Nefrología.

Recuerde que siempre deberá programar los análisis una o dos semanas antes de la visita médica.

Si se dializa los lunes, miércoles y viernes, debe programarse los análisis para un lunes, y si se dializa los martes, jueves y sábados, para un martes.

### **Ganancia de peso**

Entre diálisis y dialisis, recuerde que no debe sobrepasar una ganancia total de peso superior al 4 % de su peso; por ejemplo: si usted pesa 50 kg, no deberá de superar una ganancia de 2 kg.

## **Dieta**

Al empezar su tratamiento de hemodiálisis, se le facilitará una consulta con el Servicio de Dietética, donde le explicarán la dieta adecuada, que deberá seguir, facilitándole además una guía con consejos prácticos para su dieta.

## **DIÁLISIS PERITONEAL**

La diálisis peritoneal es una modalidad para sustituir la función renal.

Consiste en introducir en la cavidad peritoneal, mediante un catéter fijo, un líquido hipertónico que, aprovechando la permeabilidad de la membrana peritoneal, permitirá la eliminación de las sustancias tóxicas y del agua, así como el equilibrio de electrolitos, sodio, potasio, etc.

Este líquido se intercambia tres o cuatro veces al día y así, la diálisis peritoneal puede ser realizada en su propio domicilio, tras un breve período de aprendizaje, que le facilitará el personal de este hospital.

La diálisis peritoneal le liberará de las restricciones de su dieta, y necesitará un aporte más abundante en proteínas (carnes, pescados, leche, huevos, etc.).

Teniendo en cuenta que los líquidos con que se realizará la diálisis son muy ricos en glucosa (azúcar), y parte de ella pasa a la sangre, deberá restringir aquellos alimentos ricos en azúcares, como las pastas, dulces, patatas, legumbres, etc.

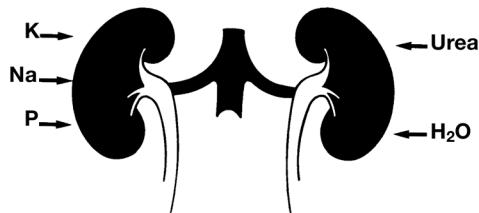
La cantidad de líquido que podrá beber será igual al balance que haga en sus intercambios diarios, más la cantidad de orina de 24 horas, que se controlará cada semana.

El personal de Enfermería a través de un «Plan Educativo», le enseñará a realizarse usted mismo la diálisis en su domicilio, facilitándole toda la información que precise. No obstante, recuerde siempre estos consejos:

- La limpieza del orificio del catéter deberá realizarla con rigurosa asepsia (mascarilla y lavado de manos) después de la ducha diaria.
- Los tres o cuatro intercambios que precise, deberá realizarlos siguiendo las instrucciones recibidas.
- Siempre que observe que el líquido que elimina es turbio, llame o acuda al hospital.

## CONSEJOS PRÁCTICOS PARA SU DIETA

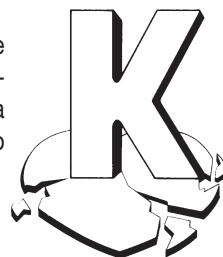
Debido a la insuficiencia renal, los riñones no eliminan bien el agua, ni tampoco otros elementos como sodio, potasio, urea, fósforo etc. Le conviene saber que el exceso en sangre de estos elementos es peligroso para usted.



## EL POTASIO

Es una sustancia que se encuentra en todos los alimentos y su ingesta no se puede eliminar por completo.

El potasio influye directamente en el funcionamiento correcto de su corazón. Un aumento en sangre puede acabar en paro cardíaco. La máxima ingesta de potasio al día ha de ser de 1.500 a 2.000 miligramos. A continuación le explicamos cómo reducirlo en su dieta.



## FRUTAS

Las formas de reducir el potasio de las frutas es consumiéndolas de la siguiente manera:

- En almíbar: se reduce al 50 %, sin tomarse el jugo.
- Al horno: quitando la piel antes de comerla.
- Mermeladas.
- Compotas.

Los zumos naturales no deben tomarse porque contienen más de una pieza de fruta por zumo. Tampoco son aconsejables los zumos comercializados.

Los frutos secos son desaconsejables por su alto contenido en potasio, así como aquellos alimentos que los contengan (turrones, mazapanes, etc.).

## **VERDURAS Y HORTALIZAS**

Formas de reducir el potasio de las verduras y hortalizas:

- Se aconseja cortarlas en pequeños trozos y dejarlas en remojo durante bastante tiempo (unas horas), cambiando el agua varias veces. Al estar en contacto con el agua pierden parte de potasio.
- Si su forma de presentación es hervida, cambie el agua dos veces durante la ebullición. Esta agua debe tirarse. No se puede aprovechar para caldos o purés. La verdura bien escurrida pierde casi la mitad de potasio.
- Las patatas han de pelarse y cortarlas muy finas. Puestas en remojo durante bastante tiempo (unas horas), pierden casi un 75 % de potasio.
- La verdura congelada, si la deja descongelar a temperatura ambiente en un escurridor, ya pierde potasio. Si además cambia el agua de la cocción dos veces, perderá todavía más.
- Las verduras al vapor y al horno no pierden potasio.
- En caso de que se consuman en conserva debe escurrir bien el jugo, ya que en él se encuentra el potasio.
- Es útil saltear las verduras, una vez hervidas, para eliminar el agua que tienen.
- Las cocciones con ollas a presión concentran la composición de elementos, por tanto las verduras no debe cocerlas con este sistema pues no conseguirá tanta pérdida de potasio.

En las verduras señaladas con asterisco (\*), se ha de vigilar la frecuencia y cantidad con que se toman y extremar las medidas de cocción.

## **CARNES**

Las carnes hervidas pierden el 50 % de potasio, desechando el agua de la cocción.

Presentadas en estofado o con salsas, sin consumir los jugos, también pueden tomarse.

Las carnes asadas y al horno no disminuyen el potasio que contienen.

Las carnes fritas pierden agua pero no potasio.

## **PESCADO**

El pescado hervido pierde el 50 % de potasio.

Si la forma de presentación es en salsa, puede tomarse, pero sin consumir la salsa.

El pescado asado y al horno no pierde potasio.

El pescado frito pierde agua pero no potasio.

En el caso del marisco, debe vigilar la cantidad (en peso) que se toma en cada ingesta.

## **ARROZ Y PASTAS**

El arroz y las pastas (macarrones, espaguetis, etc.) deben escurrirse bien después de hervidas para eliminar el potasio y el agua.

## **LEGUMBRES**

Las legumbres tienen un alto contenido en potasio. Se aconseja no tomarlas. Si lo hace, que sea en la mínima cantidad posible y sólo de vez en cuando.

## **LA SAL**

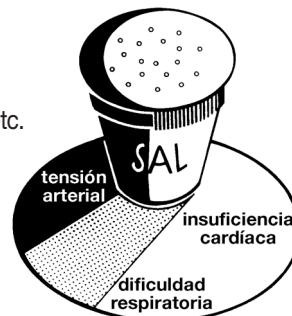
La sal favorece la retención de agua en el cuerpo.

Usted sabe que el aumento de agua en su cuerpo le puede producir problemas como: aumento de la tensión arterial, insuficiencia cardíaca, dificultad respiratoria.

No debe sustituir la sal por las sales dietéticas, ya que éstas tienen un alto contenido en potasio.

A continuación, le citamos alimentos ricos en sal, y le aconsejamos tomarlos con moderación, o algunos de ellos, suprimirlos por completo de su dieta:

- Sal común
- Embutidos
- Derivados lácteos (excepto requesón y queso fresco)
- Aguas minerales bicarbonatadas
- Conservas y salsas comerciales
- Sopas comerciales (tipo Avecrem y cubitos tipo Maggi, etc.)
- Dulces de pastelería (por la levadura)
- Mariscos
- Pan con sal
- Aceitunas
- Cacahuetes, almendras saladas, palomitas de maíz, etc.



## INGESTA DE LÍQUIDOS

Si a usted le es difícil controlar la cantidad de líquido que toma debido a su sed, tal vez es que usa la sal en las comidas. Si su médico no se la ha prohibido, redúzcalo. La cantidad de líquido máximo que puede tomar al día es de medio litro y debe incluir los cafés con leche, las sopas y el agua bebida de las comidas. Si usted orina o está en programa de C.A.P.D., debe consultar con su médico.



## LAS PROTEÍNAS

Las proteínas son principios alimenticios necesarios, pero que en la insuficiencia renal, deben ajustarse.

En caso de tener que limitar la ingesta de proteínas, se deben reducir las cantidades de:

- Carnes y pescados.
- Embutidos.
- Leche y derivados (quesos, incluido el queso rallado).
- Huevos (incluida la clara).

Si usted está en programa de C.A.P.D. le conviene hacer una dieta rica en carnes y pescados.

## EL FÓSFORO

El fósforo es una sustancia que si aumenta excesivamente su concentración sanguínea, favorece el desarrollo de lesiones en los huesos.

Cuando se le informe que el fósforo en sangre está elevado, es conveniente que disminuya su dieta, o bien anule por completo aquellos alimentos que sean muy ricos en esta sustancia.

Tiene que tener en cuenta que los conservantes en la elaboración de algunos alimentos como pueden ser los embutidos, flanes, natillas, bollería (Donuts, etc.), aportan una gran cantidad de fósforo, por lo que deben ser sustituidos por alimentos elaborados sin conservantes.

Para su ayuda adjuntamos una tabla, por grupos de alimentos, indicando su contenido en fósforo y marcando aquellos que debe evitar, aunque sus niveles se mantengan más o menos dentro de los límites de normalidad.

Los alimentos ricos en fósforo que debe evitar son los siguientes:

- Frutos secos
- Leche en polvo
- Legumbres
- Setas
- Quesos
- Vísceras animales (hígados, sesos...)
- Gambas
- Pescado azul

## **CONSEJOS GENERALES**

Antes de consumir productos con denominación de «régimen» o «dietéticos» debe consultar con su médico.

No reutilice los aceites. El mejor aceite es el de oliva refinado.

Seleccione alimentos de aspecto magro. No coma grasas animales (cerdo, cordero, piel de aves, manteca de cerdo, etc.), ni tampoco abuse de alimentos ricos en colesterol (yema de huevos, mantequillas, etc.).

La mejor forma de cocinar los alimentos es hervidos y a la plancha.

Coma despacio y con un horario ordenado. No haga comidas abundantes.

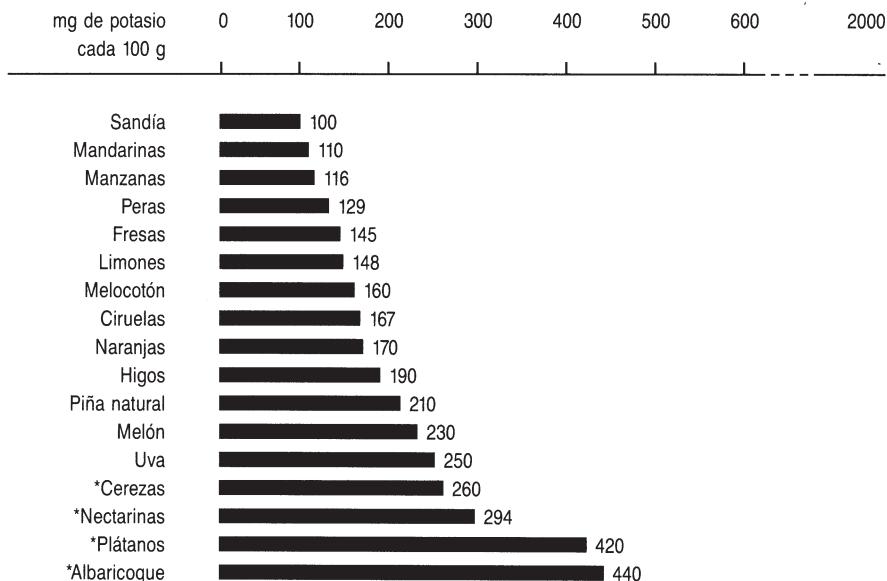
Haga ejercicio diario dentro de sus posibilidades.

No use ollas ni cazuelas de aluminio. Sólo las de acero inoxidable.

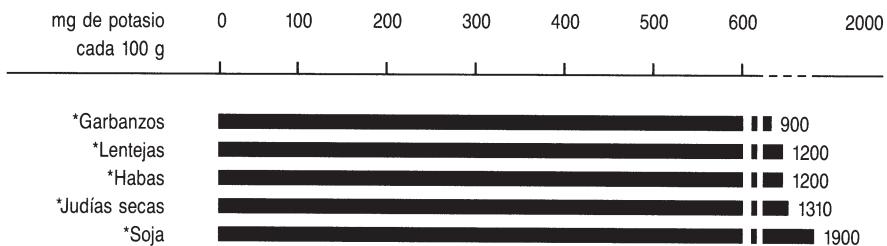
Tampoco use papel de aluminio para asar los alimentos.

# CONTENIDO DE POTASIO EN LOS ALIMENTOS

## Frutas

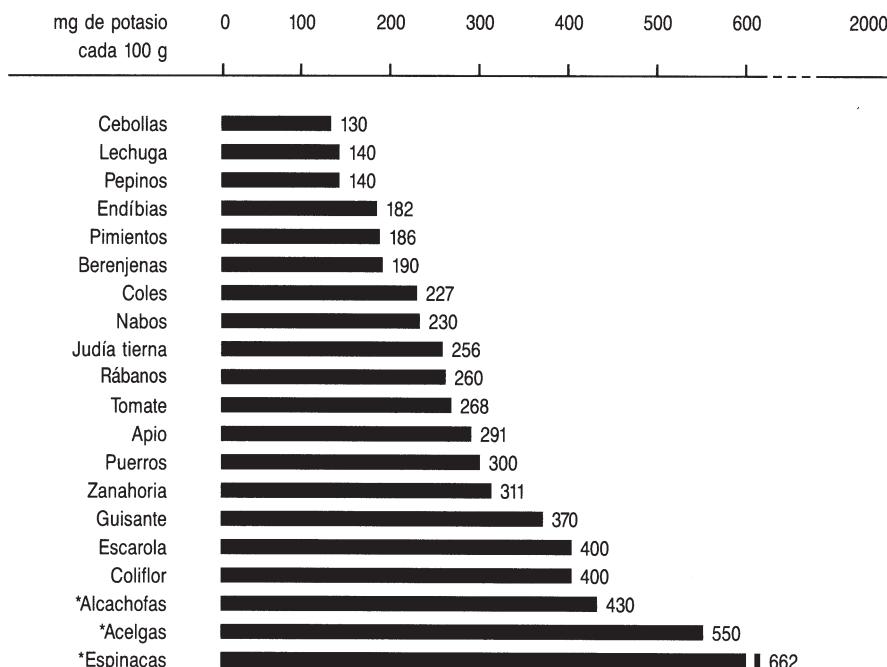


## Legumbres

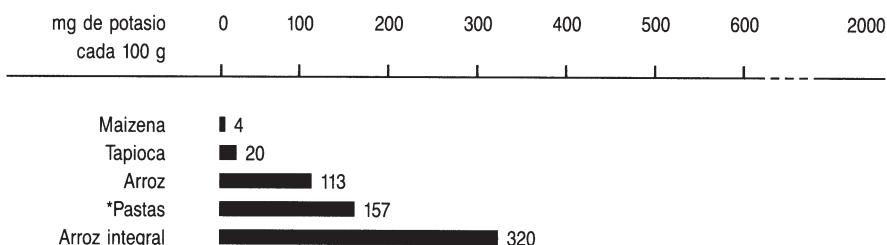


\* Alimentos que deben evitarse por su alto contenido en potasio.

## Verduras



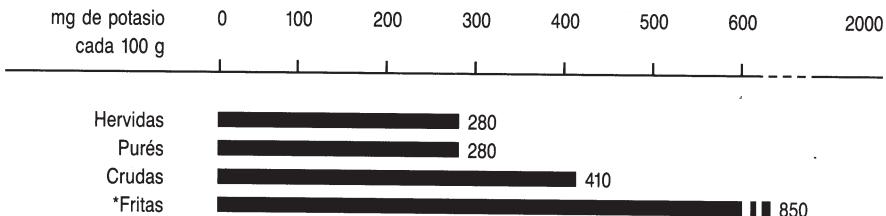
## Arroz y pastas



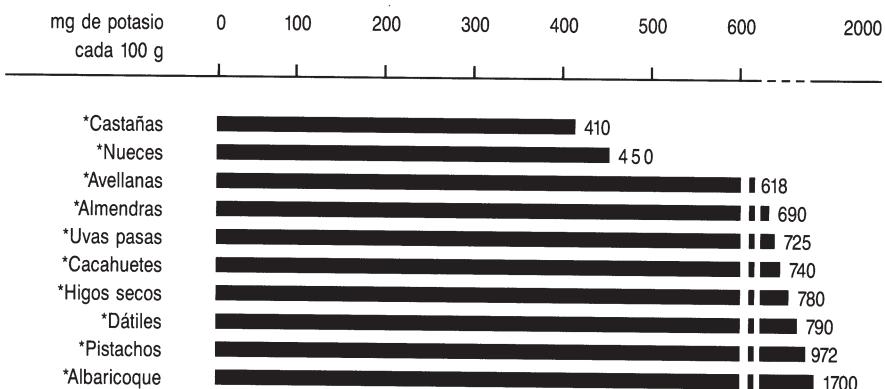
\* (pasta de sopa, macarrones, espaguetis, etc.).

\* Alimentos que deben evitarse por su alto contenido en potasio.

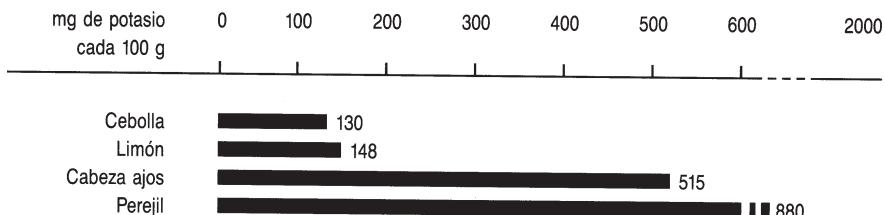
## Patatas



## Frutos secos

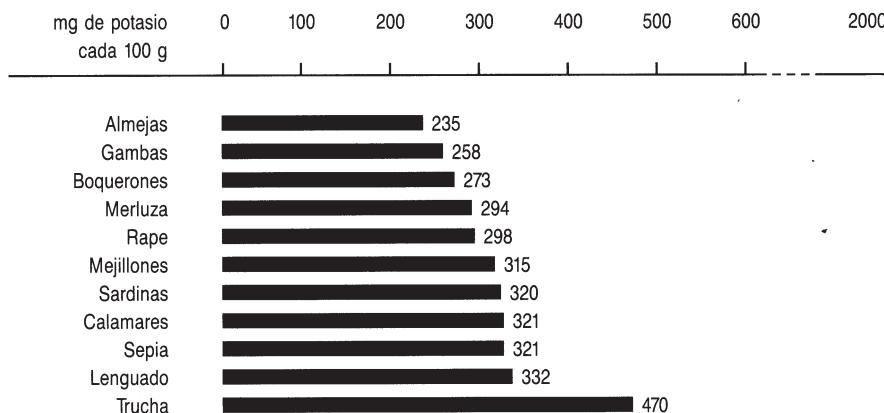


## Condimentos

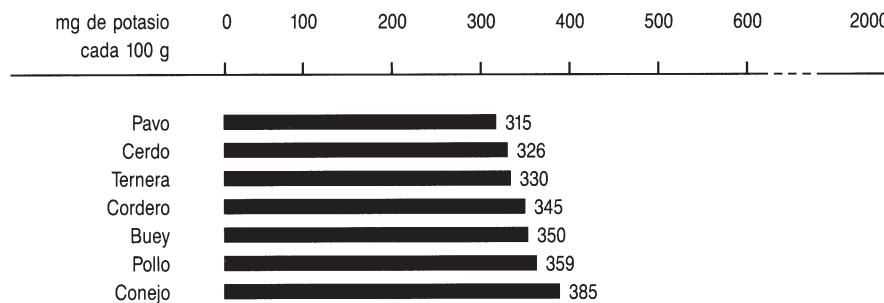


\* Alimentos que deben evitarse por su alto contenido en potasio.

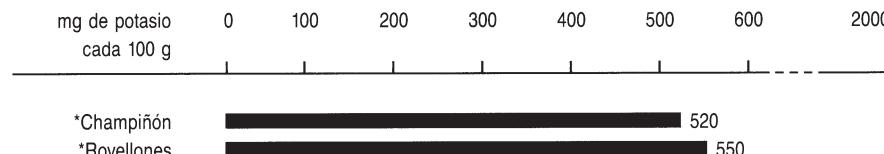
## Pescados y mariscos



## Carnes

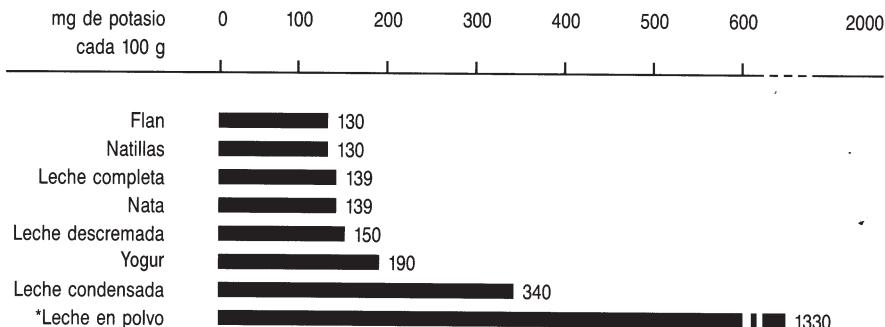


## Setas

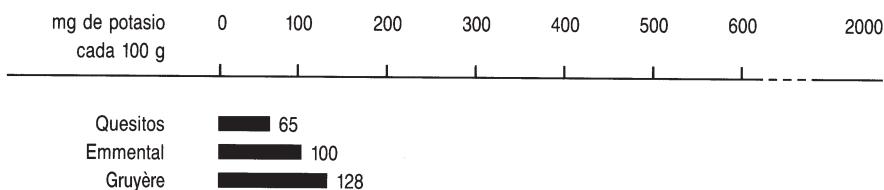


\* Alimentos que deben evitarse por su alto contenido en potasio.

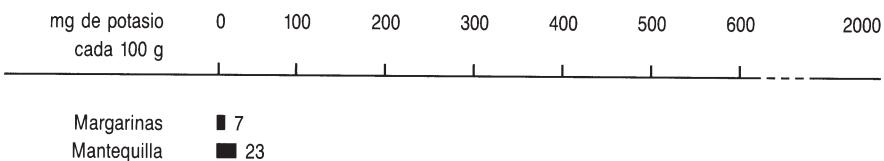
## Lácteos y derivados



## Quesos

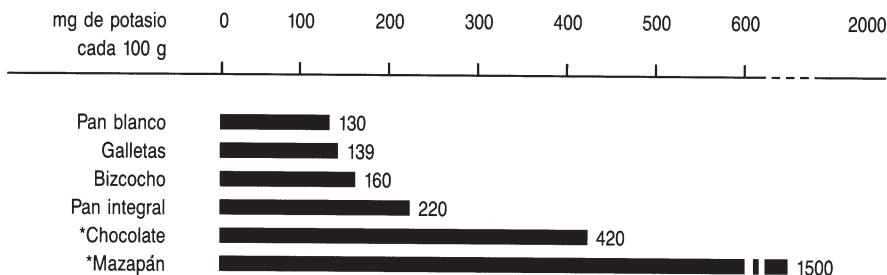


## Margarinas y mantequillas

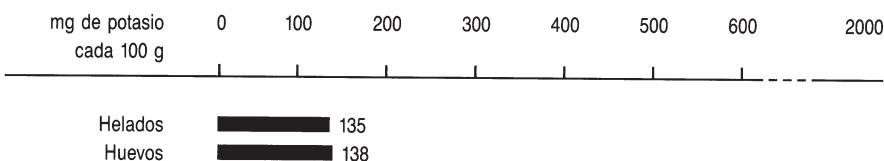


\* Alimentos que deben evitarse por su alto contenido en potasio.

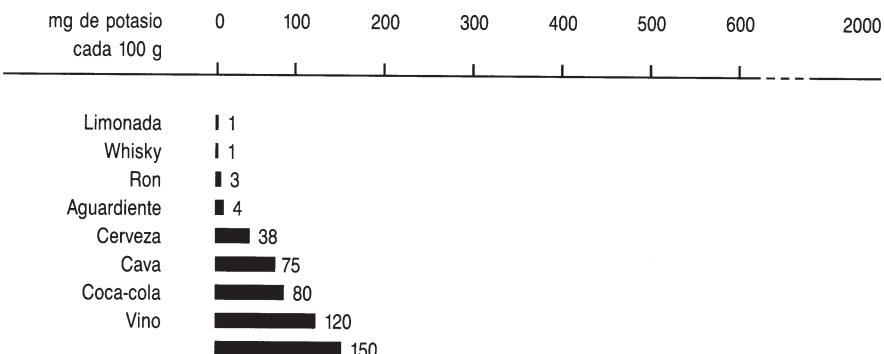
## Pan y bollería



## Helados y huevos

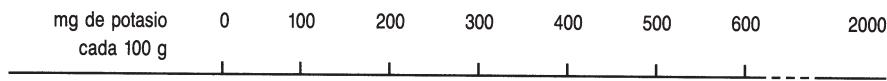


## Bebidas



\* Alimentos que deben evitarse por su alto contenido en potasio.

## Varios



**El café soluble (Nescafé) contiene más potasio que el café**

## **BIBLIOGRAFÍA**

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

«Trasplante Renal. Consejos Prácticos» Servicio de Nefrología. Hospital Regional de Málaga. Febrero 1990.