

Hemodiálisis



Recomendaciones y consejos prácticos para pacientes en tratamiento

*Esta guía es complementaria al material educativo para pacientes con insuficiencia renal crónica.



Recomendaciones generales

- El trasplante renal es el mejor tratamiento para la enfermedad. En caso de estar en condiciones, realizar la evaluación para ingresar a la lista de espera para un trasplante renal. En caso de tener algún familiar (hasta de cuarto grado) o cónyuge que desee ser su donante, avisar a su médico. En caso de que existan otros posibles donantes no familiares deberán ser evaluados por el centro de trasplante.
- Al estar en diálisis existe mayor predisposición a tener infecciones, por lo que deben ser colocadas todas las vacunas que se le indiquen para prevenir infecciones graves.
- Asistir a toda sesión de diálisis y respetar los horarios de su turno, para evitar problemas serios con su salud.
- Comprender que cualquier retraso en el horario de ingreso puede deberse a imprevistos o complicaciones sufridas por otros pacientes.
- Mantener el respeto y la tolerancia con otros pacientes en tratamiento y el personal de salud.
- Continuar con los controles con demás especialistas (Clínica Médica, Cardiología, Diabetología, Oftalmología, Psicología).
- Suprimir el cigarrillo u otros tóxicos (drogas, alcohol en exceso), ya que traerán complicaciones en la salud.

- Realizar actividad física ya que otorgará bienestar y hará bien a huesos, articulaciones, corazón y circulación.
- No suprimir relaciones con amistades ni aislarse. La gente que le conoce será comprensiva y estará dispuesta a ayudar.
- Mantenerse en actividad y con ocupaciones. Buscar pasatiempos saludables.
- Hacer una vida normal dentro de las posibilidades.
- Mantener la actividad laboral u oficio habitual.

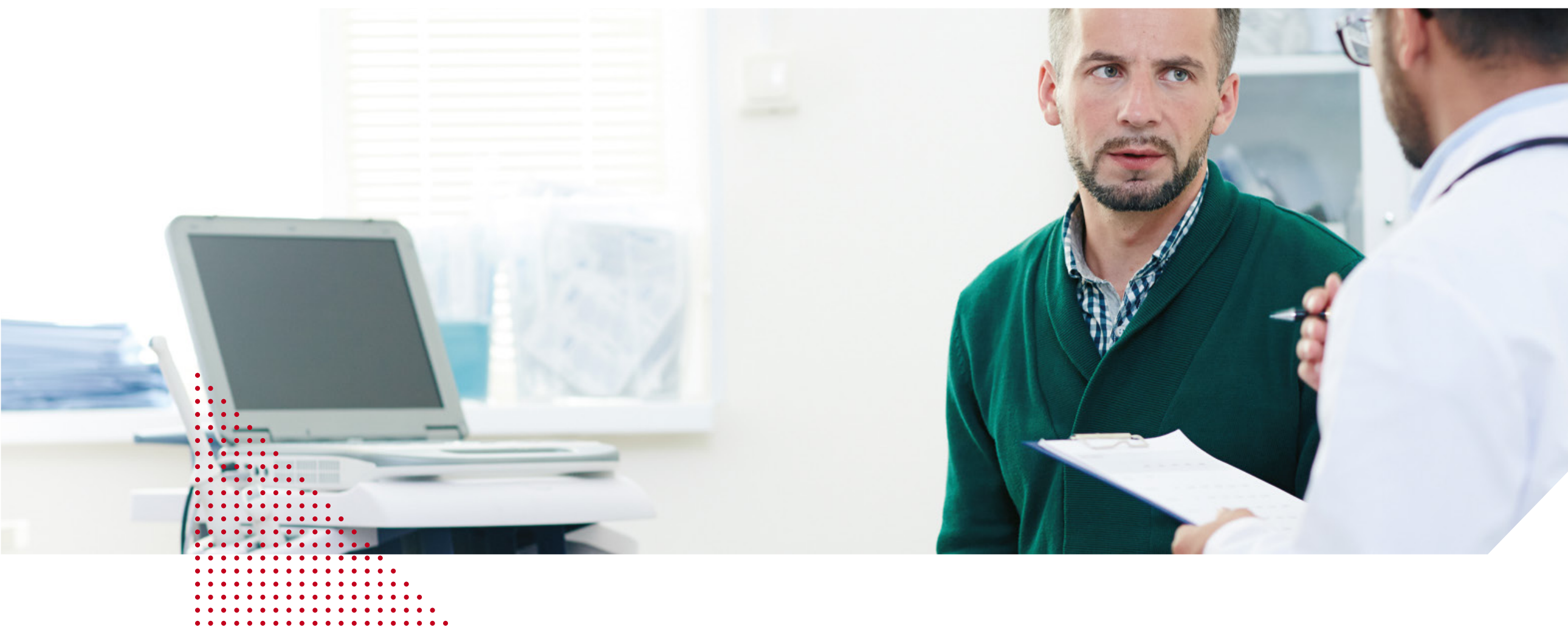


Higiene personal

- Bañarse diariamente y utilizar jabones neutros. En caso de tener catéter no utilizar la ducha.
- Posteriormente, hidratar su piel con cremas humectantes para tal fin. No utilizar colonias o productos que resequen la piel.
- Para el cuidado de los pies (sobre todo en pacientes diabéticos):
 - Luego de bañarse, secar bien (especialmente entre los dedos).
 - No caminar descalzo.
 - Utilizar calzado cómodo.
 - Cortar las uñas sin darle forma curva y evitar cortar las esquinas.
 - Visitar regularmente a especialista en diabetología y a podólogo calificado.
- Mantener una adecuada higiene bucal, cepillando suavemente los dientes de manera diaria y después de cada comida. Visitar periódicamente al dentista.
- Mantener las uñas cortas y limpias para evitar lesiones al rascarse.
- Utilizar ropa holgada. Lavarla y cambiarla diariamente para evitar posibles complicaciones con manchas de sangre, sudor, gérmenes intrahospitalarios y desinfectantes.

Importante

Recordar lavar el brazo de la fístula y manos antes de cada sesión de diálisis, con agua y jabón con clorhexidina.



Cuidado del catéter

- Es muy importante no mojar ni tener húmedos los apósitos, así como también evitar sitios de mucho calor.
- Intentar bañarse por partes. Evitar baños con ducha o proteger los apósitos con algún material impermeable. Otra persona deberá lavarle la cabeza.
- No sumergirse en agua de río ni piletas.
- Evitar lugares donde haya polvillo o tierra en el ambiente.
- Si el catéter se ubica en el cuello, evitar afeitarse. Llevar máquina afeitadora a diálisis para que el personal de enfermería lo haga.
- No sacar los apósitos que cubren el catéter ni higienizarlo (esto lo hará el personal de diálisis).
- Permitir solo al personal de Hemodiálisis que manipule el catéter.
- No tocar ni rascar la zona, ya que podría infectarse.
- Evitar tirones que puedan lesionar la piel o el catéter.
- En caso de extracción accidental del catéter, presionar la zona para evitar un sangrado y concurrir rápidamente al centro de diálisis.
- En caso de desearlo, tapar el cuello con un pañuelo o bufanda.

Informar sobre:

- Dolor, hinchazón.
- Enrojecimiento, supuración.
- Fiebre, escalofríos.

Recordar no mojar el catéter en ninguna ocasión.

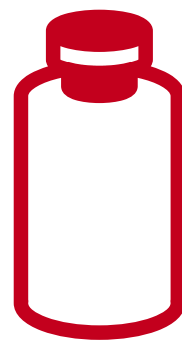


Cuidado de la fístula

- Realizar ejercicios con la mano de la fístula para favorecer el desarrollo de la misma. Hacer compresiones con una pelota de goma, por lo menos 10 minutos en cada hora.
- Evitar usar ropa ajustada que comprima la fístula.
- Evitar dormir sobre el brazo de la fístula y los golpes en la zona.
- No permitir que extraigan sangre o le midan la tensión arterial en el brazo de la fístula.
- Lavar siempre el brazo de la fístula antes de cada sesión de diálisis.
- Después que personal de enfermería realice la antisepsia del brazo, no tocar ni rozar la zona.
- Si sangra por los puntos de punción, comprimir unos minutos sobre los mismos con una gasa.
- En caso de hematoma, colocar hielo en la zona. Luego de unos días se podrá colocar una pomada en la zona (fleboderma).
- Palpar diariamente la vibración que produce la sangre al pasar por la fístula. En caso de notar algún cambio, concurrir urgente al centro de diálisis.

Informar sobre:

- Dolor, hinchazón.
- Aumento de la temperatura.
- Cambio de color (rojo, azul).
- Supuración.
- No siente la vibración de la fístula.



Ingesta de líquidos

- Es muy importante controlar la cantidad de líquidos ingeridos. Esto incluye no solo el agua sino también todo lo que es líquido o húmedo: sopa, leche, mate, gelatina, helado, hielo, frutas.
- La ingesta de líquidos diaria debe ser, como máximo, igual a la cantidad que orina por día más 500 ml. Por ejemplo, si orina 500 ml. podrá ingerir como máximo 1 litro por día en total.
- Se recomienda llenar una botella con la cantidad máxima de líquido que puede ingerir por día y utilizar esa agua para todos los consumos diarios (almuerzo, cena, té, café, mate, etcétera).
- Comer sin sal y no ingerir alimentos con mucho sodio (fiambres, enlatados, pan, aceitunas, gaseosas, etcétera) para evitar la sensación de sed. Para más información ver “¿Cómo llevar una alimentación equilibrada?”
- Colocar un trozo de hielo en la boca o masticar chicle sin azúcar pueden aliviar la sensación de sed.
- Ingerir alimentos que no estén ni muy fríos ni muy calientes. Comer despacio y masticar bien para favorecer la salivación. Al comer verduras, saltearlas después de hervirlas para que pierdan agua.
- Se recomienda pesarse diariamente.

Recordar no aumentar más de 2 kg entre diálisis.

Informar sobre:

- Hinchazón (edemas).
- Falta de aire, agitación.
- Tensión alta.







Medicamentos

- Ante la prescripción de cualquier medicamento, consultar previamente con el médico de diálisis ya que hay remedios que no pueden tomarse.
- **Los medicamentos para la tensión arterial no deben ser tomados el día que concurra a diálisis** (salvo excepciones) porque la tensión puede bajar mucho.
- En caso de tener diabetes, no colocar insulina antes de ir a diálisis porque las glucemias pueden bajar demasiado.
- Tanto el Acetato de calcio como el Carbonato de calcio y Sevelamer sirven para bajar el fósforo en sangre. Ingerirlos con las comidas principales o aquellas que sean ricas en fósforo. El carbonato de calcio, además, incrementa el calcio en la sangre. En ese caso, tomarlo lejos de las comidas para que se absorba. Preguntar a su especialista cuál es la medicación que se toma y cómo tomarla.
- El Calcitriol, paricalcitol y cinacalcet permiten regular la hormona paratiroidea, encargada de mantener los huesos saludables y el calcio y el fósforo en valores normales.
- Tomar 1 comprimido por día de ácido fólico, ya que es una vitamina que se debe reponer.
- Vitamina B12 (Becozym), Eritropoyetina (EPO) y Hierro, son medicamentos que de ser necesarios se colocan al finalizar la diálisis en la sangre. La vitamina B12 permite reponerla. La eritropoyetina y el hierro tratan la anemia.





¿Cómo llevar una alimentación equilibrada?

Los alimentos nos aportan:

- Proteínas
 - Sirven para la construcción y renovación de las células y tejidos.
 - Existen dos tipos: de origen animal (leche, huevos, carne, pescados, etcétera y son las más completas y de mejor calidad) y de origen vegetal (cereales, legumbres, etcétera).
- Grasas
 - Son la principal reserva energética de nuestro cuerpo.
 - Existen dos tipos:
 - Saturadas: se encuentran en alimentos de origen animal (embutidos, huevo, lácteos enteros, manteca, etcétera). Su consumo en exceso está relacionado con las enfermedades cardiovasculares.
 - Insaturadas: se encuentran en pescados y alimentos de origen vegetal (aceite de girasol, oliva, maíz, soja, de semillas, etcétera). Su consumo protege de las enfermedades cardiovasculares.
- Hidratos de carbono
 - Son la principal fuente de energía del organismo.
 - Existen dos tipos:
 - Simples (o de absorción rápida): por ejemplo, azúcar, miel, caramelos, gaseosas, jugos, chocolates, entre otros.
 - Complejos (o de absorción lenta): entre los que encontramos arroz, pasta, papas, cereales, legumbres, etcétera.
 - Es mejor consumir hidratos de carbono complejos y evitar los simples que favorecen aumentos de colesterol, triglicéridos, obesidad, etcétera.
- Vitaminas
 - Participan en diferentes procesos metabólicos.
 - Existen dos tipos:
 - A, D, E, K (llamadas liposolubles): se encuentran en algunas frutas y verduras y en alimentos que tienen grasa como lácteos, carnes, semillas, aceites, entre otros.
 - C y complejo B (llamadas hidrosolubles): se encuentran en frutas, verduras, cereales, legumbres, carnes y lácteos.
 - El riñón es el encargado de activar la vitamina D procedente de los alimentos para así poder absorber el calcio de las comidas. Cuando el riñón no funciona, no se activa esta vitamina y no se puede utilizar el calcio presente en los alimentos.

- Existen medicamentos que aportan vitamina D (Oravil, calcitriol, paricalcitol) para mejorar la absorción del calcio. Es importante respetar lo indicado por su médico para conservar la salud de sus huesos.

- **Minerales**

- Entre ellos es posible mencionar el calcio, el fósforo, el potasio y el sodio.

Calcio y fósforo

Son el principal componente de los huesos y trabajan juntos, en equilibrio.

Equilibrio fósforo + potasio = huesos saludables

Los rangos normales en sangre para una persona en diálisis son aproximadamente:

- Calcio: 8,4-9,5 mg/dl (Tolerancia hasta 10 mg/dl).
- Fósforo: tolerancia hasta 5 mg/dl en diálisis.

Un exceso de fósforo en la sangre hace que los huesos se descalcifiquen, se hagan más frágiles y corran mayor riesgo de fractura.

Además, cuando el fósforo permanece elevado, se liga al calcio y se forman depósitos (calcificaciones) de minerales en el organismo.

Según donde se localicen estos depósitos, puede haber diferentes problemas de salud:

- Síntomas que pueden notarse: ojos rojos, dolor en huesos y articulaciones, picazón, dolor en el pecho.
- Problemas que se pueden tener: calcificaciones en articulaciones, músculos, corazón, arterias, pulmones y huesos débiles y con mayor riesgo de fracturas.

El desequilibrio por elevado fósforo (hiperfosfatemia) y calcio fuera de los huesos produce huesos débiles y calcificaciones en tejidos blandos.





Ahora bien, el fósforo es un mineral que proviene de la alimentación. Pero no todos los alimentos con fósforo deben ser excluidos ya que son fuente de proteínas, sino que deben seleccionarse de forma adecuada tanto en cantidad como calidad.

Así, es posible diferenciar dos tipos de fósforo:

1. Aquel que naturalmente se encuentra en los alimentos (orgánico).

- Se absorbe en intestinos en un 50 %, aunque la proporción absorbida es mayor en las proteínas de origen animal que vegetal.
- Los alimentos que lo contienen son la leche y derivados (quesos, yogurt, postres con leche), carnes en general (vaca, cerdo, pollo, pescado, conejo, etcétera) y yema de huevo.
 - Este grupo de alimentos se debe incluir en la dieta en las cantidades indicadas por su nutricionista.
- También lo contienen el chocolate y cacao, el dulce de leche y la manteca, las legumbres (lentejas, garbanzos, soja, etcétera), frutos secos y semillas (maní, nueces, almendras, semillas de girasol, semillas de sésamo y otras), alimentos integrales o de salvado y cerveza.
 - Este grupo de alimentos se debe consumir solo de forma ocasional, no de forma habitual.

2. El que está oculto en los alimentos (inorgánico).

- El fósforo contenido en estos aditivos se absorbe en los intestinos en un 90 % y puede aportar una enorme cantidad de fósforo a su dieta.
- Lo contienen productos industrializados (enlatados, salsas, sopas, caldos para saborizar, papas fritas de paquete, salchichas, hamburguesas para freezer) y gaseosas cola. Todos ellos además aportan mucho sodio. Evitar este grupo de alimentos.

Elegir los alimentos con menor contenido de fibra.

 Evitar	 Preferir
Queso de máquina: 1 feta (15 g) = 77 mg de fósforo.	Queso untable: 1 cucharada sopera (15 g) = 27 mg de fósforo.
Maní: 2 cucharadas soperas (34 g) = 122 mg de fósforo.	Pochoclo: 1 taza (50 g) = 50 mg de fósforo.
Helado de crema: 1 bocha (80 g) = 84 mg de fósforo.	Helado de fruta 1 unidad (64 g) = 0,64 mg de fósforo.
Bebida cola: 1 vaso (140 ml) = 17 mg de fósforo.	Gaseosa lima - limón: 1 vaso (140 ml) = 0,5 mg de fósforo.
Chocolate: 1 barra (50g) = 120 mg de fósforo.	Caramelos de fruta 5 unidades (15 g) = 6 mg de fósforo.
Leche chocolatada: 1 vaso (250 ml) = 215 mg de fósforo.	Mate cocido cortado: 1 taza (250 ml) = 20 mg de fósforo.
Bife de hígado: 1 bife grande (200 g) = 750 mg de fósforo.	de pollo: (200 g) = 400 mg de fósforo.
Arroz con leche: 1 compotera (200 g) = 188 mg de fósforo.	Duraznos en almíbar: 2 mitades (80 g) = 26 mg de fósforo.

¿Cómo mantener niveles normales de fósforo?

- Cumplir con las sesiones de diálisis. Acortar las diálisis o faltar a una sesión aumenta la acumulación de fósforo en el organismo haciendo que sus consecuencias sean mayores y su eliminación más difícil.
- Llevar adelante una alimentación adecuada. Una dieta poco adecuada con aporte de fósforo superior al indicado lleva a hiperfosfatemia.
- Si es indicado por un médico, tomar los quelantes de fósforo (los más utilizados son Sevelamer, Acetato de calcio, Carbonato de calcio), ya que ayudan a disminuir la absorción del fósforo contenido en alimentos.
 - Tomarlo durante las comidas y colaciones que contengan fósforo. Y también durante la comida de diálisis, si esta tiene alimentos con fósforo.



Potasio

Este mineral es necesario para el funcionamiento del sistema nervioso y muscular y proviene principalmente de frutas y verduras. También se encuentra en menor medida en frutos secos, legumbres, productos lácteos y carnes.

El exceso de potasio puede producir hormigueos, calambres, debilidad muscular, arritmias o incluso paro cardíaco y muerte súbita.

El nivel de potasio debe ser menor a 5 mEq/L en los análisis de sangre mensuales.

Recibir una "dosis" menor de diálisis de la necesaria puede hacer que aumente el potasio en forma peligrosa. Eso ocurre, por ejemplo, al faltar a una sesión de diálisis o acortar reiteradamente el tiempo de diálisis.

Recomendaciones para controlar el potasio

Al ser un mineral soluble en agua, gran parte del potasio contenido en verduras, frutas y legumbres (lentejas, arvejas, garbanzos) se puede eliminar haciendo remojo (diálisis) o doble cocción.

- Diálisis: pelar y trocear el alimento lo más posible, dejando el agua durante ocho horas como mínimo; cambiar el agua de remojo al menos dos veces.
- Doble cocción: hervir el alimento cambiando el agua a mitad de cocción. De esta forma, se elimina hasta un 75 % del potasio de los alimentos.
- Tener en cuenta que los alimentos cocinados al horno o al vapor no pierden potasio.
- Las conservas y compotas pierden potasio en su elaboración, pero este se queda en el jugo. Por lo que se debe desechar y consumir solo el alimento.
- Evitar algunos alimentos por su alto contenido en potasio como (la mayoría de los alimentos de la lista además posee alto contenido de fósforo):
 - Jugos de fruta, bebidas deportivas.
 - Chocolate y cacao.
 - Frutos secos.
 - Cubitos de caldo, sopas de sobre, purés instantáneos.
 - Bolsas de papas fritas.
 - Productos integrales.
 - Sales dietéticas.

Sodio

La sal es un aditivo de uso común en alimentos procesados y las dietas altas en sodio aumentan el riesgo de desarrollar presión arterial elevada y acumulación de líquido (edemas).

Tener en cuenta que todo el exceso de líquido que se acumule entre una diálisis y la siguiente resulta una mayor exigencia para el corazón.

Consejos para disminuir el aporte de sodio:

- Cocinar sin sal.
- Limitar los alimentos procesados como (enlatados, conservas, caldos, fiambres, embutidos, quesos duros, papas fritas, hamburguesas congeladas, salchichas, aceitunas, etcétera).
- Evitar sustitutos de sal. La mayoría de los sustitutos usa potasio en lugar de sodio.
- Beber agua de grifo o marcas de agua mineral bajas en sodio (consultar a Nutricionista).
- Utilizar hierbas, especias, vinagre y jugo de limón para darle sabor a los alimentos. Frotar las hierbas en sus manos para liberar más sabor e incrementar las cantidades que use. El ajo en polvo (no la sal de ajo) funciona muy bien.

Más sal, más sed. El sodio actúa como un imán que atrae el fluido, causa sed y retiene fluido extra en el cuerpo como una esponja.

Planificar la alimentación

- Cocinar con anticipación para la semana y colocar porciones del tamaño de una comida en el congelador. Se pueden calentar rápidamente toda la semana.
- Dializar vegetales y guardarlos en porciones en el freezer.
- Tener huevos cocidos en la heladera (resisten 3 a 4 días) para enriquecer con proteínas (claras) sus preparaciones.
- Seleccionar los alimentos que desea comer y adaptar porciones y modos de cocción más convenientes según indica su plan alimentario.



Prevención de caídas

Brindamos protección a nuestros pacientes para evitar cualquier evento de caída durante toda su estadía en nuestro Hospital. Conocerá a continuación algunas acciones que realiza la enfermera y nuestro personal de salud, que requieren de su colaboración para seguirlas y juntos poder prevenir un evento indeseado y sus posibles consecuencias.

Acciones

Valoración de riesgo: todo paciente en diálisis tiene riesgo de caída alto. Al inicio del tratamiento, personal de Enfermería evaluará el riesgo de caída e identificarán al paciente de manera tal que puedan tomar medidas para evitar estos eventos.

Frente a ello facilitamos algunas recomendaciones que podrán darle de acuerdo con su valoración:

Al movilizarse

- Las personas en hemodiálisis son especialmente propensas a caerse y sufrir lesiones. Después de las sesiones de diálisis puede llegar a sentirse mareado o descompensarse. Incorporarse lentamente, con cuidado, y pedir ayuda al enfermero o personal de salud para trasladarse hacia la sala de espera.
- Ante alguna sensación rara, sentarse o acostarse rápidamente y pedir ayuda.
- Utilizar un calzado cerrado y que no se deslice en el piso.
- Usar el llamador de enfermería si no se siente en condición de levantarse o si se encuentra sin su cuidador.

HEMODIÁLISIS: RECOMENDACIONES Y CONSEJOS PRÁCTICOS
PARA PACIENTES EN TRATAMIENTO



Hospital acreditado por
**Joint Commission
International**

Para más información
seguinos en:



Av. Naciones Unidas 346
B° Parque Vélez Sársfield - Córdoba
(0351) 468 8200

www.hospitalprivado.com.ar