

MANUAL DE PACIENTE RENAL DIALISIS INTEGRAL REGIONAL



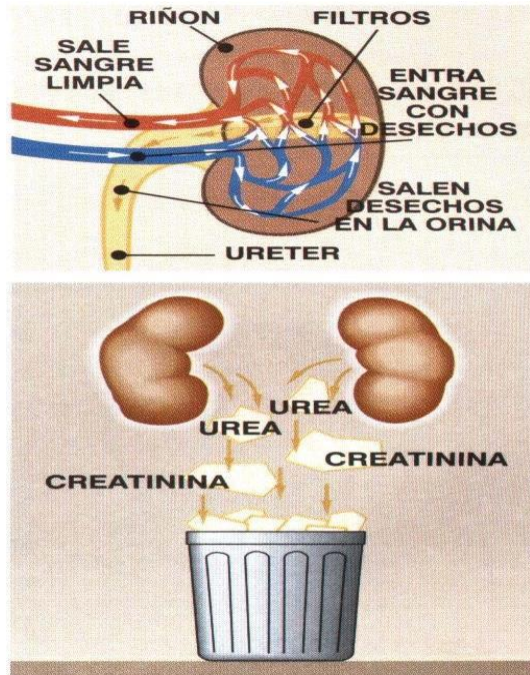
INDICE

- I. ¿QUÉ ES EL RIÑÓN?
- II. ¿Qué ES LA HEMODIÁLISIS?
- III. ¿QUÉ ES EL ACCESO VASCULAR?
- IV. ALIMENTACIÓN
- V. ALIMENTACION EN CASO DE EMERGENCIA O CATASTROFE
- VI. MEDICACION
- VII. CONSEJOS PARA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA

I. ¿QUÉ ES EL RIÑÓN?

El riñón es un órgano vital que tiene como funciones:

Limpiar las sustancias tóxicas del organismo, tales como, urea, creatinina, potasio y eliminar líquidos por medio de la orina.



Cuando el riñón falla y se presenta la Insuficiencia Renal Crónica, estas funciones desaparecen y es el momento de recurrir a los tratamientos de reemplazo de la función renal. Estas pueden ser: hemodiálisis, peritoneo diálisis y trasplante renal.

II. ¿QUE ES LA HEMODIALISIS?

La hemodiálisis es un procedimiento destinado a suplir la función depuradora (de limpieza) del riñón , lo que se logra haciendo pasar su sangre, que contiene tóxicos , a través de una membrana (filtro) que está bañado en una solución de composición semejante a la sangre pero sin tóxicos que provocará una serie de cambios en su estilo de vida en lo que se refiere a alimentación y cuidados.

No dude en consultar y aclarar cualquier duda que le surja, llamando al teléfono o preguntando directamente el día de la diálisis.



III. ¿ACCESO VASCULAR?

Para poder realizar la hemodiálisis necesitamos una entrada a través de la cual llevaremos su sangre a la máquina de diálisis, donde va a limpiarse de las sustancias que el riñón no puede eliminar y el exceso de líquidos que pudiera tener. Esta entrada puede ser temporal, a través de un catéter transitorio y/o definitivo, a través de una fístula arteriovenosa, injerto o catéter permanente.



A. CATÉTER

Es un tubo de material plástico, flexible y estéril, que se introduce a través de un vaso sanguíneo de gran calibre lo que nos permite extraer la sangre para poder realizar el procedimiento de hemodiálisis y luego devolverla al organismo.

Este tubo sobresale al exterior, a través de un orificio de salida cubierto por un apósito, se aprecian dos ramas las que siempre están cubiertas por gasas estériles.

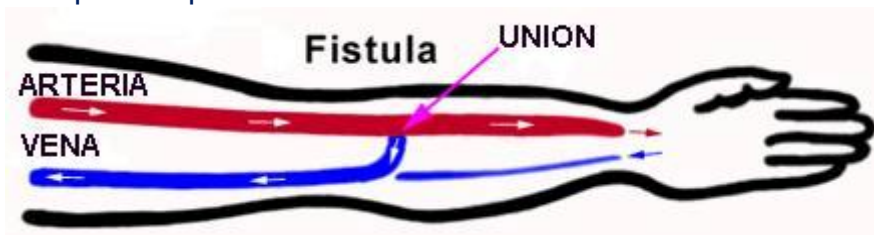
CUIDADOS DEL CATETER



- La ducha debe ser con precaución (idealmente del tipo teléfono), manteniendo el catéter protegido y seco, no debe incluir el lavado de cabeza, lo que deberá realizarse aparte, para evitar que el catéter se moje.
- Comunicar a la enfermera la aparición de dolor o calor en la zona del catéter y/o fiebre.
- El catéter **no puede** ser manipulado por personal ajeno al centro de diálisis, salvo que esté hospitalizado.
 - El catéter es exclusivo para hemodiálisis y no debe usarse para otros tratamientos.

B. FISTULA ARTERIOVENOSA

A través de una operación ambulatoria y con anestesia local se realiza la fístula, que es la unión de una arteria y una vena que tiene como finalidad obtener un alto flujo en la vena que servirá para obtener sangre y devolverla después de haber pasado por el filtro.



CUIDADOS PARA EL DESARROLLO Y MANTENCIÓN DE LA FISTULA.

- Todos los días debe palpar su fístula, avisando cualquier cambio: ausencia o disminución de frémito, o aparición de dolor, etc.
- Cuando la fístula esté recién realizada, evite el aumento de volumen del brazo, manteniéndolo en alto.
- Al inicio, previa indicación médica realice ejercicios para que su fístula tenga un mejor desarrollo. Para ello debe apretar una pelota de goma del porte de su mano, por 10 minutos mínimo seis veces por día.

- Esté alerta a las bajas de presión durante la diálisis si se encuentra mareado avise al personal que lo atiende. La fístula se puede tapar por la baja de presión.
- En su casa la presión arterial también puede bajar, ya sea por vómitos o diarreas persistentes. Ante lo cual usted deberá avisar al centro de diálisis.
- Evite llevar joyas o ropas que aprieten el brazo.
- Evite dormir sobre el brazo de la fístula.
- No cargue objetos pesados con ese brazo.
- Después de la hemodiálisis, quitar los parches que cubren los sitios de punción después de 5 a 6 horas o al día siguiente antes de la ducha matinal.
- Mantenga limpio el brazo de la fístula, lávese con agua y jabón antes de acudir a diálisis

No permita que le extraigan sangre, administren medicamentos o hagan mediciones de la presión arterial en el brazo de la fístula.



C. INJERTO O IMPLANTE DE GORETEX

Este acceso vascular se utiliza ante la imposibilidad de realizar Fístula Arterio Venosa, ya sea por mala calidad de vena o por agotamiento de éstas.

Consiste en la unión de una arteria y una vena a través de un implante o tubo de Goretex el cuál es colocado en una intervención quirúrgica con anestesia local.

¿QUÉ HACER EN CASO DE SANGRAMIENTOS Y HEMATOMAS?

- Si se produce sangramiento en los sitios de punción, deberá comprimir con el Brazo en alto en forma directa con los dedos sin levantarlos por lo menos durante **10 minutos**, si luego de este tiempo, el sangramiento no se detiene, repita lo anterior.

Si aún así persiste, avise al centro diálisis o diríjase al centro de urgencia más cercano.

- En caso de producirse un hematoma durante la diálisis, la enfermera evaluará si corresponde aplicar hielo, sólo compresión ó ambas medidas. Al día siguiente usted deberá aplicar calor local con paños tibios o con un guatero envuelto en una toalla por lo menos tres veces al día.

IV. ALIMENTACION.

Como ya lo mencionamos, el riñón enfermo no es capaz de eliminar los excesos y algunas sustancias tóxicas que contienen los alimentos, por lo tanto, es muy importante que usted sepa cuales debe consumir y en algunos casos restringir. A continuación, se entregaran recomendaciones y algunas pautas al respecto.

Otro gran problema al cual los pacientes de diálisis se ven enfrentados, es que también se altera la eliminación de líquidos a través de la disminución o ausencia de orina, lo que significa tener que restringir su consumo.

D. ¿QUÉ ES EL PESO SECO?

Es el menor peso tolerado por el paciente al finalizar la diálisis y se manifiesta, generalmente, por presión arterial normal y ausencia de edema.

Es muy importante que entre una sesión de diálisis y otra, no tenga un sobrepeso superior a **1.5 – 2 kilos**, es decir, no ingiera una cantidad de líquido superior a dos litros. Esto le va a asegurar una mayor sensación de bienestar durante la diálisis y además protegerá su corazón de la sobrecarga de líquidos.



E. INGESTA DE LÍQUIDO

Ahora que usted ha iniciado diálisis, es muy importante que controle la cantidad de líquido que toma. En este concepto de "Líquido" "debe saber que se incluye no sólo el agua, sino, todo aquello que es líquido y húmedo, por lo tanto, también son las sopas, cremas, leches, jugos, bebidas, fruta, café, té, yogur, jaleas, flanes, helados.

¿Qué pasa si ha consumido o acumulado altas cantidades de líquido?

Si tras la acumulación de líquidos aparece: hinchazón de cara, brazos y piernas, fatiga, cansancio, dificultad para respirar, sobre todo si intenta permanecer acostado y además, estos signos van en aumento, deberá llamar o dirigirse al centro de diálisis.



¿Qué cantidad de líquido puede tomar al día?

La cantidad de líquido que puede tomar va a depender de la cantidad de orina que usted elimine.

Como regla práctica debe tener siempre en cuenta que “puede tomar en 24 horas tanto líquido como orine en ese período de tiempo, pero NO más de 1000 cc de ingesta incluyendo el líquido contenido en los alimentos.”

Si el paciente es **ANURICO (NO ORINA)** la ingesta debe ser aún más restringida.

Consejos para controlar la ingesta de líquidos

- Limite la ingesta de comidas saladas que aumentan la sensación de sed, por ejemplo, **pan, fiambres, queso, embutidos y productos enlatados**.
- Mida el líquido total que debe tomar al día (orina de 24 horas más 1000cc)
- El agua de las verduras se elimina salteándolas después de hervirlas.
- El pan tostado tiene menos cantidad de agua que el pan del día, alrededor de 35 % menos.
- Es aconsejable comer chicle sin azúcar aún en el caso de no ser diabético.
- Tome té frío en lugar de bebidas gaseosas las que dan más sed.
- Nunca tomar jugos de frutas, ni néctar.

F. ¿QUÉ DEBO COMER?

Esta es una pregunta muy importante en diálisis por tres motivos:

- Una alimentación equilibrada mejorará su calidad de vida.
- Permitirá que el resultado de la hemodiálisis sea mejor.
- Hará que esté mejor preparado en caso de trasplante.

Los alimentos contienen sustancias que el cuerpo necesita para vivir, algunas de ellas son, potasio, proteínas, sodio, fósforo, calcio y agua que son las de mayor interés para usted.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE RESTRINGIR EL CONSUMO DE POTASIO?

Es una sustancia necesaria para el correcto funcionamiento del sistema nervioso y muscular. Entra en el organismo con los alimentos y como el riñón no puede eliminarlo se acumula en la sangre, pudiendo provocar alteraciones en la actividad de sus músculos, sobre todo a nivel del corazón.

El control de los alimentos que contienen potasio es imprescindible para evitar el aumento de este entre las sesiones de diálisis ya que sus consecuencias son tan graves que pueden llevar al **PARO CARDÍACO Y LA MUERTE**

SIGNOS DE ALARMA

DEBE ACUDIR INMEDIATAMENTE AL SERVICIO DE URGENCIA SI TRAS UNA EXCESIVA INGESTA DE ALIMENTOS QUE CONTIENEN POTASIO APARECE:

Cansancio.

Hormigueos y pesadez en brazos y piernas.

Dificultad para hablar.

Debilidad muscular.

Aunque el potasio se encuentra prácticamente en todos los alimentos, debe saber, que los alimentos más ricos en potasio son **las frutas y verduras**.

La recomendación diaria de consumo de fruta es:

- Dos unidades de bajo contenido de potasio al día o
- Una unidad de moderado contenido de potasio al día.

La recomendación diaria de consumo de verduras es:

- Dos porciones de bajo contenido de potasio al día o
- Una porción de moderado contenido de potasio al día.

En relación a los alimentos con alto contenido de potasio, es recomendable no consumirlos.

Es importante señalar que los jugos de frutas naturales y néctares quedan estrictamente fuera de la dieta del dializado por su alto contenido de potasio.

FRUTAS	VERDURAS
Manzana (1 unidad pequeña)	Alcachofas (1 unidad)
Pera (1 unidad pequeña)	Achicorias
Pepino (1 unidad regular)	Acelgas
Sandía (1 tajada regular)	Berros
Cerezas (10 unidades)	Cebolla
Ciruela (2 unidades)	Lechugas
Piña (1 Taza)	Pepino
	Pimentón
	Repollo

MODERADO CONTENIDO DE POTASIO

FRUTAS	VERDURAS
Frutilla (1 Taza)	Apio
Frambuesa (1 Taza)	Arvejas
Membrillo cocido	Betarraga
Durazno (1 mediano)	Coliflor
Caqui (1 unidad mediana)	Porotos verdes
Higos (3 unidades pequeñas)	Tomates
Mango (1 taza)	Zanahorias
Níspero (6 unidades)	Zapallo amarillo
Tunas (2 unidades)	Zapallitos italianos
Kiwi (2 unidades)	Choclo

ALTO CONTENIDO DE POTASIO

FRUTA	VERDURAS
Plátano (unidad)	Brusela
Naranja (1 grande)	Espárragos (8 unidades)
Mandarin	Espinaca
Pomelo	Haba
Melón calameño (1 trozo regular)	Porotos granados
Melón tuna (1 trozo regular)	Repollito
Uva (15 unidades medianas)	Palta
Damascos (2 unidades medianas)	Papa
Lúcuma (1 unidad pequeña)	Berenjena

Es de suma importancia que sepa, que las frutas secas tienen una concentración de potasio extremadamente alta por lo que usted debe evitar su consumo.

Estas frutas son las siguientes:

FRUTAS SECAS
Ciruelas
durazno
Higos
Pasas
Huesillos

Los jugos de frutas y néctares no los pueden tomar los pacientes en diálisis por el contenido extremadamente alto en potasio.

CONSEJOS PARA REDUCIR EL POTASIO DE FRUTAS Y VERDURAS



- Las verduras y frutas pierden potasio en contacto con el agua. Deben cortarse en trozos pequeños dejándolas en remojo como mínimo tres horas cambiando el agua varias veces y sin consumir el agua de remojo.
- Las legumbres deben remojarse en agua y esta cambiarla entre 3 a 4 veces antes de la cocción, preparando lo que se consumirá con agua nueva. Su consumo es recomendable durante los días de semana, de martes a jueves.
- La verdura congelada pierde potasio al dejarla descongelar a temperatura ambiente.
- La fruta cocida tiene aproximadamente la mitad de potasio que la fruta fresca dado que la otra mitad se encuentra disuelta en el líquido de cocción. Este líquido **NO LO DEBE BEBER.**

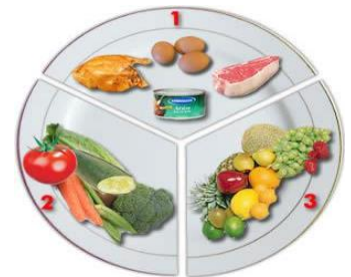
EL FÓSFORO EN NUESTRA DIETA

El exceso de fósforo altera el metabolismo de los huesos ya que extrae el calcio de estos llegando a producir dolor, deformidad y fracturas. Además, el calcio tenderá a adherirse a las paredes de los vasos sanguíneos especialmente las arterias del corazón. Generalmente, el aumento de fósforo se manifiesta con una incómoda picazón en el cuerpo llamada prurito.

No olvide tomar el **CALCIO** durante la ingesta de las comidas abundantes, pues este medicamento se une al fósforo en el intestino e impide que pase a la sangre, por lo tanto, ambos son eliminados por las deposiciones.

Alimentos ricos en fósforo

- Leche y derivados: **queso**, yogur, flanes.
- Harinas (pan, tallarines, productos de pastelería, etc.)
- Bebidas gaseosas tipo cola.
- Leguminosas.

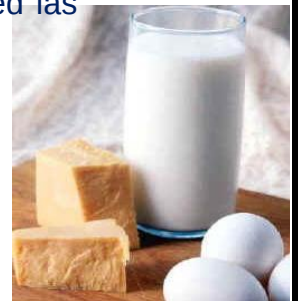


Las proteínas en nuestra dieta

Son uno de los principales componentes del organismo humano y son imprescindibles para un buen funcionamiento del cuerpo.

Se recomienda consumir diariamente una porción de alimentos que contengan proteínas. Los alimentos que contienen proteínas de mejor utilización usted las puede encontrar en:

- Carnes (vacuno, pavo, pollo)
- Pescados.
- Leche
- Clara de huevo.



ALIMENTACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA O CATÁSTROFE

Este régimen pretende retardar la aparición de complicaciones ante la imposibilidad de dializar a los pacientes, ya sea por falla prolongada en el suministro de agua y/o electricidad o por fallas estructurales severas, producto de terremotos, incendio, aluviones, etc. Las restricciones más importantes son:

1. Disminuir el consumo de alimentos que aportan proteínas, como, por ejemplo: **carnes y lácteos**.
2. Aumentar el consumo de alimentos que aportan energía, tales como, Masas y azúcares (PACIENTES NO DIABETICOS).
3. Evitar el consumo de alimentos que aportan sal (fiambres, carnes Saladas y ahumadas, queso, etc.).
4. Evitar el consumo de alimentos que aportan potasio (frutas y verduras).
5. Limitar el consumo de líquidos para retardar la aparición de síntomas de sobrecarga de líquidos, presión alta, hinchazón de piernas, dificultad para respirar, cansancio.

MENU EMERGENCIA NRO. 1

- **Desayuno**

1 taza de té puro con azúcar
4 galletas sin sal con margarina sin sal y mermelada

- **Almuerzo**

$\frac{3}{4}$ taza de tallarines blancos con aceite y $\frac{1}{2}$ croqueta de carne o pollo
1 unidad de galleta sin sal
1 cucharada de aceite

- **Once**

1 taza de té puro con azúcar y/o endulzante según corresponda

4 galletas sin sal con margarina sin sal y mermelada

- **Comida**

$\frac{3}{4}$ taza de arroz con $\frac{1}{2}$ croqueta de carne o pollo
1 unidad de galleta sin sal
1 cucharada de aceite

MENU EMERGENCIA NRO. 2

Desayuno

1 taza de té puro con azúcar
4 galletas sin sal con margarina sin sal y mermelada

Almuerzo

Tortilla de fideos con $\frac{3}{4}$ taza de fideos y 1 clara de huevo
Jalea con clara

Once

1 taza de té puro con azúcar
4 galletas sin sal con margarina sin sal y mermelada

Comida

$\frac{3}{4}$ taza de arroz con clara dura (2 unidades)

jalea
1 galleta sin sal

1 cucharada de aceite

V. MEDICACION

Las personas que se dializan necesitan tomar medicamentos que complementen el tratamiento o ayuden a disminuir los síntomas de la enfermedad. **Recuerde tomar los medicamentos indicados por su nefrólogo y en las dosis indicadas por él.**

Los medicamentos más usados son:

FIERRO: se utiliza para disminuir la anemia. Dependiendo de la severidad de esta, el fierro que se le recetará podrá ser directamente a la vena, medicamento conocido como **Venofer**, o por vía oral, **Sulfato Ferroso, Fierrovitamínico, Iberol, Maltofer**. Estos últimos deberán ser consumidos alejados de las comidas.

QUELANTES DEL FÓSFORO: se emplean para disminuir el fósforo en la sangre. Deben tomarse, generalmente, junto con las comidas o según indicación médica.

Ej. **Carbonato de calcio, Elcal, Phoslo, Calcefor, Levucal.**

ANTIHIPERTENSIVOS: se utilizan para corregir la hipertensión (presión arterial alta). Deberá tomarlos de la forma en que su médico se lo indique y nunca deje de tomarlos ni modifique la dosis por su cuenta, ya que los riesgos de las dosis inadecuadas pueden ser graves.

Ej. **Nifedipino, Atenolol, Lozartan, Tareg, Cardura, Carvedilol.**

VITAMINAS: se utilizan tanto para reponer las vitaminas que se eliminan por la diálisis, como las que se alteran por la insuficiencia renal.

Ej. **Polivitamínicos, Tonopron, Ácido Fólico.**

ACIDO ACETILSALICÍLICO: utilizado para prevenir la formación de coágulos en pacientes propensos a ellos.

Ej. **Aspirina.**

PROTECTORES GASTRICOS: se utilizan para proteger el estómago de las irritaciones que pueden producir el gran número de medicamentos que es necesario consumir.

Ej. **Famotidina, Ranitidina, Omeprazol.**

VI. CONSEJOS PARA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA

La diálisis representa un cambio brusco en su forma de vida.

Se producen cambios a nivel personal, laboral y social.

Existe una institución llamada **ASODI** (Asociación de Dializados y Trasplantados) en donde usted puede encontrar ayuda y numerosos beneficios, entre ellos medicamentos a un valor más bajo que el comercio, actividades deportivas, culturales, talleres. Esta ubicado en Calle Rancagua N° 0250, Providencia, Santiago. Ante cualquier duda o consulta usted puede llamar a los siguientes números telefónicos 2042851, 2044724, 2742700.

- Es recomendable adoptar entre sus hábitos el ejercicio físico. En principio, el realizar caminatas, en la medida de lo posible, es una actividad recomendable y a partir de aquí puede realizarse cualquier ejercicio físico que no sea violento. La extremidad del acceso vascular deberá protegerse adecuadamente.
- Suprima o reduzca en lo posible el consumo de tabaco, ya que, aumenta el riesgo de complicaciones cardiovasculares.
- No suprima las relaciones con sus amigos, no se aíse, relaciónese como siempre lo hizo. La gente que lo rodea lo entenderá y estará dispuesto a ayudarlo.
- En lo posible no suspenda sus vacaciones, ya que puede trasladarse a otras ciudades contactándose con anticipación con su enfermera para la respectiva reserva y cupo en algún centro de diálisis de la ciudad a visitar. Esto es posible salvo que el financiamiento de la diálisis sea a través de convenio con el área de salud o a través del AUGE.