RECOMENDACIONES PARA PACIENTES DE **HEMODIÁLISIS**

Esta guía cuenta con el aval de:

Sociedad Canaria de Nefrología

Sociedad Española de Enfermería Nefrológica SEDEN

Colaboran:

ALCER Las Palmas

Declarada de Utilidad Pública
ERTE Enfermos Renales de Tenerife
Con el paciente renal

HOSPITAL QUIRÓN Tenerife
Calle Poeta Rodríguez Herrera, 1
38006 Santa Cruz de Tenerife
Tel. 922 27 07 00
Consultas 922 57 42 33

índice

1
Introducción 4

2
Recuerdo anatómico 4

3
Accesos vasculares 6

4
Autocuidados de los pacientes 10

5
Dieta 11

6
Ingesta de líquidos 19

7
Estilo de vida 21

8
Signos de alarma 22

9
Medicación 23

10
Normas de la Unidad de Hemodiálisis 24

11
Teléfonos de interés 25

Texto: Sandra Sáiz, supervisora de enfermería / **Ilustraciones:** Paco Almagro / **Fotografías:** Emeterio Suárez

1.
Introducción

Después de algún tiempo tratando a personas con insuficiencia renal, quienes trabajamos en la Unidad de Hemodiálisis de Hospital Quirón Tenerife creímos necesario editar un manual en el que diéramos respuesta a las dudas que los pacientes nos plantean cada día. Nuestra intención no es otra que hacer mucho más fácil esta etapa a los pacientes y a sus familiares.

2.
Recuerdo anatómico

Los riñones son dos órganos pequeños situados en la parte inferior de la espalda a ambos lados de la columna.

Sus funciones más importantes son:

- Limpiar y filtrar la sangre
- Formar la orina
- Mantener el equilibrio corporal de agua e iones (sodio, potasio, calcio, fósforo...)
- Producir sustancias indispensables para el organismo (eritropoyetina, vitamina D...)

Si por cualquier circunstancia fallan y no son capaces de cumplir sus funciones, resulta necesario

recurrir a uno artificial (hemodiálisis) o a la diálisis peritoneal.

Hemodiálisis

Es un procedimiento que limpia y filtra la sangre y, por lo tanto, elimina los desechos y el exceso de agua que se acumulan en el organismo cuando los riñones no funcionan adecuadamente. Este tratamiento se hace mediante una membrana artificial (llamada filtro o dializador). Se extrae la sangre del paciente a través de una aguja o un catéter y, por medio de unos tubos, pasa por el filtro. Una vez limpia, vuelve al paciente a través de otra aguja o catéter. Habitualmente, los pacientes necesitan estar conectados a esta máquina unas cuatro horas al día tres veces por semana, aunque esta frecuencia puede variar en función del estado de cada enfermo y de la indicación médica.

Diálisis peritoneal

Es una técnica que tiene el mismo objetivo que la hemodiálisis, pero que en lugar de emplear como filtro una membrana artificial, usa una del propio organismo llamada peritoneo, que se encuentra en el abdomen. Se inserta un catéter por debajo del ombligo y se introduce un líquido que, por intercambio, se impregna de las sustancias tóxicas del organismo. Se efectúa todos los días, aunque su duración depende de la modalidad (manual o automatizada) y de la prescripción médica.

3.
Accesos vasculares

Los accesos vasculares son los que permiten extraer la sangre del cuerpo del paciente y devolverla al torrente sanguíneo una vez filtrada.

Los accesos vasculares que se necesitan en hemodiálisis deben tener un calibre mayor que aquellos que se usan para hacer una analítica o poner medicación de la manera que habitualmente conocemos.

Pueden ser de dos tipos:

Fístula arteriovenosa

La fístula arteriovenosa es la unión entre una vena y una arteria, que normalmente se realiza en alguno de los antebrazos, con el fin de que la fuerza de esta última haga crecer el conducto sanguíneo. De esta forma conseguimos crear una vena de mayor calibre para realizar la hemodiálisis.

Cuando la unión no se puede hacer con las propias venas y arterias del paciente se utiliza una prótesis de un material de plástico especial para conectarlas entre sí. Este tipo de fístulas se llaman protésicas.

Este procedimiento se hace mediante una pequeña intervención quirúrgica con anestesia local. Después de esta cirugía, habitualmente se tarda unas cuatro semanas en pinchar la fístula, periodo en que se consigue que las paredes de la vena se fortalezcan y aumenten de grosor y diámetro.

Cuidados postoperatorios

Impida la inflamación manteniendo el brazo elevado

Controle el sangrado

Evite la infección y si nota algún síntoma, como dolor, calor o enrojecimiento, comuníquelo al personal de su Unidad de Hemodiálisis

Una vez retirados los puntos, empiece con los ejercicios de dilatación: apriete una pelota con la mano al menos durante 10 minutos al día

Cuidados

Compruebe diariamente el murmullo de la fístula y si no lo siente acuda a su centro de urgencias

Realice ejercicios de dilatación con una pelota

Prescinda de joyas, relojes o ropa que aprieten el brazo

Evite dormir sobre el brazo de la fístula

No cargue peso con ese brazo e intente no golpearlo o rozarlo

No permita que le puncionen ese brazo o le tomen la tensión arterial en él

Mantenga la extremidad siempre limpia e hidratada

Trate de no rascarse el brazo

No realice ejercicios violentos ni introduzca el brazo portador por debajo de muebles u objetos de filo cortante

Antes de cada sesión, lávese el brazo con jabón

Es importante que aprenda a sujetarse los puntos de punción después de cada sesión de diálisis hasta que dejen de sangrar y el personal le ponga los apósitos

Retire los apósitos de la zona de punción como mínimo cuatro horas después de la sesión de hemodiálisis

Medidas para controlar la hemorragia

Si sangran los puntos de punción, deberá presionarlos con una gasa durante unos minutos hasta que deje de hacerlo

Si no cesa la hemorragia, ha de dirigirse al centro de urgencias más cercano

En caso de hematoma, aplique frío y, pasados un par de días, calor seco y la pomada fibrinolítica que le recomienden en la Unidad de Hemodiálisis

Catéter venoso permanente

Se trata de un catéter en una vena de la ingle o del cuello. Tiene un gran riesgo de infección de ahí que solo se opte por esta solución cuando no se puede hacer una fístula o hasta que esta esté preparada para pincharse.

Cuidados

Trate de no manipularlo

Mantenga el apósito que lo cubre limpio y seco

No se bañe en el mar ni en piscinas

Si presenta fiebre o el apósito se mancha de pus procedente del catéter debe ponerse en contacto con la Unidad de Hemodiálisis o acudir a urgencias

Si se cae el catéter, comprima el cuello por encima de la clavícula y avise a la Unidad de Hemodiálisis. En caso de que estuviera en la zona femoral, comprima la ingle y avise a la Unidad de Hemodiálisis

4.
Autocuidado de los pacientes

Presentamos una serie de normas básicas que toda persona sana o enferma debe seguir. Recalcamos las siguientes:

Ducha diaria. Mantener una higiene corporal diaria es fundamental.

Higiene bucal. Es importante insistir en ella para prevenir la halitosis (mal aliento) que, a veces, presentan los pacientes con insuficiencia renal. Hay que lavarse los dientes después de cada comida con un cepillo suave para impedir el sangrado de las encías y utilizar después un colutorio.

Cuidado de los pies. Es importante, más aún si se padece diabetes. Ha de lavarse los pies con agua tibia o fría, secarse de manera suave y cortarse las uñas en forma recta. Es aconsejable que visite al podólogo periódicamente.

Lávese con agua y jabón el brazo de la fístula antes de cada sesión de hemodiálisis.

Lleve ropa holgada y cámbiese todos los días. En la unidad se les proporcionará ropa si desea cambiarse.

Cuidado de la piel. Utilice jabones neutros, seque bien la piel e hidrátela con crema para evitar los picores. No use perfumes que la resequen.

Lleve las uñas de las manos limpias y cortas para evitar lesiones al rascarse.

5.
Dieta

Dieta en griego significa "forma de vida". Para los pacientes renales una alimentación equilibrada es muy importante por tres motivos:

1. Mejora su calidad de vida
2. Permite un mejor resultado de la hemodiálisis
3. Ayuda al organismo a estar preparado para un posible trasplante en el caso de aquellos que sean candidatos a esta opción terapéutica

Su dieta ha de ser especial porque debe:

Limitar los alimentos ricos en potasio y fósforo

Contribuir a controlar los desechos en sangre y a regular los alimentos ricos en proteínas y líquidos

Ayudarle a controlar y mantener su peso seco

Recibir de ella nutrientes ricos en vitaminas

Hidratos de carbono

El consumo de este grupo de alimentos no está limitado en los pacientes con hemodiálisis y debe ser la base de la alimentación. Salvo que padezca diabetes, es recomendable tomarlos todos los días. Los hidratos de carbono se dividen en dos grupos:

De acción rápida o carbohidratos simples. Se reconocen por su sabor dulce: azúcar, mermelada, miel, bollería, pastelería...

De acción lenta o carbohidratos complejos: pan, arroz, pasta, legumbres...

Proteínas

Son necesarias para la formación de todas las estructuras corporales. Pueden ser:

De origen animal: carnes, embutidos, vísceras, huevos, pescados, leche y sus derivados.

De origen vegetal: legumbres y cereales (pasta, arroz, lentejas, garbanzos…).

Durante el tratamiento de diálisis deberá consumir carne a diario, preferentemente de ave (pavo, pollo) y pescado fresco.

Grasas

Su principal función es la reserva de energía en el organismo.

Grasas saturadas: cordero, ternera, productos lácteos y mantequilla y embutidos.

Grasas insaturadas: aceites de oliva, frutos secos y pescados.

Potasio

Mineral necesario para el correcto funcionamiento de los sistemas nervioso y muscular. Al ser eliminado por el riñón, en los pacientes con insuficiencia renal se acumula en la sangre y puede provocar alteraciones cardiacas importantes.

Por ello, es básico evitar los ayunos prolongados que favorecen el aumento de potasio en sangre.

Alimentos con alto contenido en potasio (A EVITAR)

- Frutos secos: pistachos, almendras, higos…
- Leche en polvo
- Legumbres secas: garbanzos, judías blancas, lentejas…
- Cacao y chocolates
- Patatas fritas en bolsa y en puré instantáneo
- Tomate concentrado, kétchup
- Frutas: plátano, albaricoque, kiwi, coco, aguacate, uva

Ciruelas pasas

Naranjas y zumos de naranjas

Batata

Zumo de pomelo

Sopas de sobre

Truchas, sardinas, anchoas

Setas, champiñones, níscalos

Coliflor, calabaza, rabanitos, brécol, escarola, coles de Bruselas, ajos, alcachofas, espinacas

Frutas que se pueden tomar con moderación por su menor cantidad en potasio

Mandarinas, manzana, pera, sandía, ciruela y melocotón de lata (sin almíbar), limón, piña fresca y melón

Verduras de consumo preferente (no comer más de dos piezas al día)

Pepino, lechuga, guisantes congelados, calabacín, repollo, zanahoria y espárragos, judías verdes y champiñones de lata sin líquido

Alimentos con contenido medio en potasio (tomar con moderación: una o dos veces al día)

Carnes de todo tipo, excepto conejo y liebre

Pescados y mariscos en general

Jamón y embutidos en general (su principal problema es el contenido en sal)

Casquería

Leche

Palomitas de maíz, copos de avena

Melón, cerezas, piña fresca

Alimentos con bajo contenido en potasio

Arroz, pan, pan tostado

Pastas, harina y derivados

Lechuga, berenjena, cebolla, pimientos verdes, pepino

Huevos, queso, yogur

Aceite de oliva y vegetal

Consejos para reducir el potasio de frutas y verduras

El potasio puede extraerse parcialmente siguiendo estas instrucciones:

Quitar la piel y cortar las piezas en rodajas

Ponerlas en remojo al menos durante doce horas

Cambiar el agua y enjuagar varias veces

Cocinar con abundante agua. Dejar hervir entre 10 y 12 minutos, cambiar el agua y volver a cocer nuevamente

No utilizar el agua de remojo ni de hervir para preparar los alimentos

En caso de legumbres, someter a triple cocción

Sodio

Es el responsable de la subida de la tensión arterial, del aumento de peso y de la hinchazón de las piernas. Puede llegar a provocar fallo cardiaco y edema de pulmón.

El nefrólogo será quien le indique la cantidad de sal que debe tomar.

Recomendaciones para reducir la cantidad de sal en la dieta

- No utilice sal al cocinar ni en la mesa
- Cocine con hierbas y especias
- Evite comidas enlatadas, congeladas o envasadas. Coma platos cocinados en casa
- No utilice la sal yodada de dieta (NO TIENE SODIO, PERO SÍ POTASIO)

Alimentos a evitar por su alto contenido en sodio

- Quesos para untar
- Sardinas, arenques, anchoas
- Embutidos
- Carnes curadas (jamón, tocino…)
- Encurtidos, vegetales en vinagre
- Patatas fritas, bollos y galletas saladas
- Palomitas de maíz y frutos secos salados
- Salsas y comidas preparadas comercialmente

Fósforo

Se acumula en la sangre y es, indirectamente, el responsable de la afectación de los huesos y del prurito (picores).

Alimentos de alto contenido en fósforo

- Productos lácteos: leche, quesos, natillas, yogur y helado
- Carnes, pollo y pavo
- Pescados azules: sardina, anchoas, gambas
- Alubias, guisantes
- Frutos secos: piñón, coco, pistachos, cacahuetes…
- Semillas, salvado y cereales (evite el consumo de productos integrales)
- Yema de huevo
- Chocolates

Calcio

Es imprescindible para la buena salud de los huesos. Está presente en los productos lácteos.

Menús

Desayuno

1 vaso de leche o café descafeinado o de cafetera, con o sin azúcar.

Elegir entre

2 rebanadas de pan sin sal con aceite de oliva, acompañadas de jamón (york o serrano) o queso fresco

Pan sin sal, con mermelada y margarina vegetal

1 trozo de bizcocho casero (100 gr)

Media mañana

Elegir entre:

1 yogur natural o de sabores de frutas

2 rebanadas de pan o biscotes sin sal, con aceite de oliva o mermelada

Almuerzos y cenas

Primer plato. Elegir entre:

Arroz cocido (200 gr – 300 gr). Puede ser paella, una vez a la semana

Pasta cocida (200 gr - 300 gr). Espaguetis, macarrones…

Sopa espesa de pasta

Sopa de pan.

Segundo plato. Elegir entre

100 gr de carne: pollo, lomo, carne magra, chuleta de cerdo, manitas de cerdo, ternera, cordero, conejo, pato o pavo.

100 gr de pescado: rape, bacalao, merluza, mero, calamares o pulpo.

(Si no tiene alteraciones del fósforo puede tomar otro tipo de carnes y pescados)

2 huevos, fritos o duros, con alioli

Tortilla a la francesa, de verduras o de patatas

Comer 2-3 huevos a la semana como máximo

Para acompañar el segundo plato, escoger entre (tomar siempre como medida un plato de café)

Patatas hervidas o fritas, lechuga, escarola, tomate, judías verdes…

Legumbres, ya sean garbanzos, guisantes, habas o lentejas (máximo 2 veces por semana)

6.
Ingesta de líquidos

En el concepto de líquido no incluimos solo el agua, sino también todo aquello que la contiene, como frutas, verduras, sopas, vino, refrescos...

¿Por qué?

Una de las funciones del riñón es eliminar los líquidos del cuerpo y, al no funcionar este, entre una diálisis y la siguiente se acumulan en el organismo, lo que provoca un incremento rápido de peso, hinchazón en las extremidades y aumento de la tensión arterial.

¿Qué cantidad de líquido puedo tomar al día?

Como norma general puede tomar tanto líquido como la cantidad de orina que expulse en 24 horas más 500 cc.

¿Qué es el peso seco?

Es el peso con el que los pacientes salen de la sesión de hemodiálisis una vez que se ha eliminado el exceso de líquido. Es importante que los pacientes no ganen más de 1,5 ó 2 kilogramos, entre una sesión y otra, para que la hemodiálisis sea óptima y no aparezcan calambres o hipotensiones durante la sesión.

Alimentos ricos en agua

Frutas: sandía, naranjas, fresas

Verduras: lechuga, tomate, acelgas, calabacín

Yogur

Sopas

Consejos para controlar la ingesta de líquidos

Use una balanza de baño para pesarse a diario (siempre la misma)

Mida el líquido que debe tomar al día (500 cc + diuresis), llene una botella de agua con esa cantidad y utilice siempre la misma

Chupe cubitos de hielo, beba agua fría y en vaso pequeño

El agua de las verduras se elimina salteándolas después de hervirlas

Las patatas fritas tienen menos agua que las cocidas

El pan tostado contiene menos cantidad de agua que el pan fresco

Utilice rodajas de limón para estimular la salivación y humedecer la boca

Mastique chicle sin azúcar, aun en el caso de que no sufra diabetes, para estimular la saliva

Tome té frío y limonada en lugar de refrescos, que por su composición contribuyen a aumentar la sed

Manténgase lo más activo posible para no sentir la necesidad de beber

7. Estilo de vida

Comenzar un tratamiento de hemodiálisis provoca muchos cambios en la forma de vida de los pacientes.

Recomendaciones:

Haga ejercicio físico moderado con frecuencia y acorde a su edad: camine, nade, monte en bicicleta...

Suprima el consumo de tabaco

Descanse. Es muy importante. Algunas indicaciones al respecto:

Acuéstese en el momento adecuado y respete los hábitos horarios

Cene de forma ligera y equilibrada

No haga ejercicio intenso antes de acostarse

Duerma en una habitación ventilada y a temperatura constante

Utilice una almohada blanda

En la medida de lo posible, siga con su actividad laboral

No se aísle, su entorno tiene que conocer su enfermedad. Mantenga sus relaciones sociales

8.
Signos de alarma

Además de los signos patológicos por los que cualquier persona sin insuficiencia renal debe acudir a un servicio de urgencias, existen unos signos y síntomas que los pacientes en tratamiento de diálisis deben conocer:

Hiperpotasemia. Debilidad muscular, cansancio, hormigueo y pesadez de piernas y brazos. Aparece tras un consumo excesivo de alimentos ricos en potasio y debe tratarse inmediatamente, porque puede producir un paro cardiaco y provocar la muerte.

Edema agudo de pulmón. Fatiga o dificultad para respirar, sobre todo acostado, tras una ingesta excesiva de líquidos.

I.R.C: Insuficiencia Renal Crónica

Otros signos que debe comunicar al personal de la Unidad de Diálisis

Fiebre y escalofríos.

Edemas: hinchazón de extremidades y cara.

Hipertensión.

Prurito: picores intensos fruto del aumento de fósforo en sangre.

Hipotensión: mareos, sudoración, alteración de la conciencia.

9.
Medicación

La hemodiálisis lleva asociada una medicación prescrita por su nefrólogo. No tome ninguna otra sin consultarlo previamente. Los medicamentos más habituales son:

Aportes de calcio

Se utilizan porque hay una tendencia a la descalcificación de los huesos debido a la falta de calcio y a la retención del fósforo que contienen los alimentos. Estos fármacos proporcionan un aporte de calcio e impiden que el fósforo se acumule en la sangre. Es muy importante tomarlos antes o durante las comidas (CARBONATO CÁLCICO, CAOSINA, MASTICAL…).

Quelantes del fósforo

Si se sufre insuficiencia renal, el fósforo se acumula en el organismo. Los quelantes impiden que esto ocurra. Es muy importante que se administren después de las comidas (ALUGEL, PEPSAMAR, RENAGEL…).

Quelantes del potasio

El potasio se acumula en la insuficiencia renal y estos medicamentos se toman para evitar que se deposite en el organismo (RESIN CALCIO, SORBISTERIT…).

Hierro y eritropoyetina

Para impedir el desarrollo de la anemia es preciso

contar en el organismo con una cantidad normal de hierro y con una hormona que se produce en los riñones que se llama eritropoyetina.

El hierro puede ser administrado por vía oral, siempre con el estómago vacío, o por vía intravenosa en hemodiálisis.

La eritropoyetina se suministra en hemodiálisis, según la pauta del nefrólogo.

Aportes vitamínicos

Durante la hemodiálisis se pierden algunas vitaminas que no son recuperadas solo con la dieta. Por eso hay que tomar algún suplemento vitamínico. Se aconseja hacerlo por la mañana.

10.
Normas de la Unidad de Hemodiálisis

El paso a la sala de diálisis estará regulado por el personal de enfermería.

El orden de conexión de los pacientes a las máquinas lo determina el personal responsable de esa zona.

Los televisores, cascos, etc. se colocarán una vez terminada la conexión de todos los pacientes.

Los pacientes tendrán su puesto fijo en la unidad, exceptuando aquellos cambios estipulados por el personal de enfermería en función de las necesidades del servicio.

El orden del reparto de comidas lo fijará el personal de enfermería.

Tanto a la hora del pesado inicial, como del final, deberá estar presente algún miembro del equipo de enfermería para certificar el peso.

Los familiares no podrán permanecer en la sala de hemodiálisis durante el tiempo que dure la sesión, salvo en ocasiones puntuales determinadas por el personal de enfermería o el nefrólogo.

Dentro de la unidad dispone de vestuarios donde cambiarse. El hospital facilita camisones y pijamas.

Se le dará desayuno, merienda o cena, según el turno y salvo que el médico diga lo contrario.

Si tiene medicación pautada en el horario de diálisis, deberá traerla y comunicárselo al personal de enfermería.

Teléfonos de interés

Hospital Quirón Tenerife
922 27 07 00

Unidad de Hemodiálisis de Quirón Tenerife
922 15 13 95 (ext. 48670)

Mesa de transporte
922 60 92 00

Enfermos Renales de Tenerife (ERTE)
922 22 98 96

www.quiron.es

El mayor grupo hospitalario privado de España

Una amplia red de hospitales generales y de centros monográficos y ambulatorios

IT14CANPC104 Rev.1

Álava – Alicante – Baleares – Barcelona – Cádiz – Guipúzcoa – La Coruña – Madrid
Málaga – Murcia – Navarra – Sevilla – Tenerife – Valencia – Vizcaya – Zaragoza

fundaciónquirón

hospitalesquiron

Hospital_Quiron

hospitalquiron