

TRATAMIENTO

Los medicamentos más usados son:

- *Quelantes del fósforo*: se emplean para normalizar los valores del fósforo y el calcio, sustancias que provocan alteraciones en los huesos y fuertes picores. Para conseguir el efecto deseado, hay que tomarlos correctamente, es decir, entre el primer y segundo plato de la comida.
- *Hipotensores*: No tome hipotensores antes de asistir a su sesión de diálisis.
- *Vitaminas*: Se utilizan tanto para reponer las vitaminas que se eliminan por el proceso de la diálisis, como para suplir las que el riñón no puede sintetizar.
- *Eritropoyetina*: se administra en el tejido subcutáneo mediante inyecciones precargadas. Se utilizan en el tratamiento de la anemia.
- Además, mantendremos al día el calendario vacunal: VHB, gripe, neumococo...

DEBE ACUDIR A SU MÉDICO SI...

Consulte con su médico siempre que experimente los siguientes síntomas:

- Debilidad y/o cansancio.
- Hinchazón de manos y pies.
- Dificultad para respirar
- Pérdida de apetito, mal sabor en la boca, náuseas. Vómitos, calambres, oscurecimiento de la piel.
- Bajo estado de ánimo, somnolencia, falta de atención, cambios de humor.
- Despertarse por la noche para orinar, disfunción eréctil...

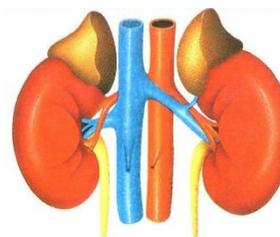
EJERCICIO FÍSICO

Mantener una actividad física ajustada a las necesidades individuales, debe formar parte del tratamiento integral del paciente en diálisis. Caminar, correr, nadar...durante un mínimo de 30 minutos a diario o 2-3 veces por semana, nos ayudará a mantener una adecuada forma física y a encontrarnos mejor desde el punto de vista psicológico.



ERCA

INFORMACIÓN Y CONSEJOS IMPORTANTES



Los riñones son órganos que desempeñan un papel vital en nuestro organismo.

¿Qué hacen los riñones?

- Limpian los productos de desecho de su sangre y eliminan el exceso de líquido en forma de orina.
- Mantienen en equilibrio los componentes normales de la sangre y el agua.
- Ayudan a controlar la presión arterial
- Ayudan a fabricar los glóbulos rojos.
- Producen vitamina D para mantener los huesos saludables y fuertes.

Las principales causas de la enfermedad renal crónica son:

- Diabetes Mellitus
- Tensión arterial alta
- Daños en las partes de los riñones que filtran la sangre.
- Riñones poliquísticos.
- Infección crónica.

La mayoría de las personas no se sienten enfermas hasta que sus riñones ya no eliminan las sustancias de desecho o toxinas. Los principales síntomas que tendremos serán:

- Debilidad y/o cansancio.
- Hinchazón de manos y pies.
- Dificultad para respirar
- Pérdida de apetito, mal sabor en la boca, náuseas. Vómitos, calambres, oscurecimiento de la piel.
- Bajo estado de ánimo, somnolencia, falta de atención, cambios de humor.
- Despertarse por la noche para orinar, disfunción eréctil...

RECOMENDACIONES GENERALES

- Controlar los Factores de Riesgo cardiovascular: tabaquismo, sedentarismo, dislipemia, obesidad...
- Controlar las glucemias en pacientes diabéticos.
- Mantener al día el calendario vacunal: VHB, gripe, neumococo...
- Evitar la automedicación.
- Importancia de la *no toma de AINES*.
- Si le van a realizar una prueba con contraste yodado, avisará al personal sanitario responsable de su tratamiento, con el fin de preservar la función renal.

ALIMENTACIÓN

Cuando se tiene una insuficiencia renal crónica, la dieta es una parte importante de su plan de tratamiento. La dieta recomendada puede cambiar con el tiempo si su insuficiencia renal empeora. Los principales pilares de la dieta son:

- Dieta sin sal.
- Control de la ingesta de fósforo: leche y derivados, chocolates, frutos secos, carnes y pescados fundamentalmente.
- Control de la ingesta de potasio: Ver tabla.

Alimentos	Recomendable	Limitado	Desaconsejado
Lácteos	Nata, queso blanco descremado (ó mozzarella, camember), yogurt desnatado, requesón, helados.	Leche entera, queso, yogurt entero, yogurt de avena, flan, cuajada.	Leche con cacao, leche en polvo.
Carnes y pescados	Pollo sin piel, ternera, cordero, cerdo, pescado blanco 3 veces/semana y huevo sin elaborar.	Pavo. Jamón cocido.	Mariscos: ostras, almejas y mejillones. Embutidos, salazones y charcutería. Pescado azul: trucha, sardinas y anchoas. Casquería: despojos, hígado, lengua y riñones.
Cereales, legumbres y tubérculos	Harinas y alimentos derivados, pan blanco, arroz, pasta (macarrones, fideos y espagueti) y maíz.	Lentejas, garbanzos (1-2 veces/semana), cereales de avena y palomitas de maíz.	Pan integral , bollería con chocolate, frutos secos, sopas de sobre y puré de patatas instantáneo. Los alimentos integrales.

Verduras y hortalizas	Lechuga, judías verdes, cebolla, espárragos en lata, calabacín, pimientos verdes y maíz en lata.	Nabo, calabaza, tomate, pimientos, berenjenas, guisantes frescos y congelados, y alcachofas, patata cocida, espárragos frescos y pepino.	Puerros, espinaca, apio, endivia, escarola, habas, patata, aceitunas, rábanos, boniatis, remolacha, coliflor, brécol, acelgas, setas, niscalos, champiñón, brócoli, col de Bruselas, habas.
Frutas	Sandía, manzana, pera y piña en lata. <i>No tomar más de dos piezas al día.</i>	Fresas, caqui, uvas, arándanos, piña natural, melocotón en almíbar, limón, piña fresca, aguacates, mandarina, macedonia, ciruelas de lata (sin almíbar).	Plátano, cereza, ciruela, naranja, membrillo, melocotón natural, coco, higos, grosellas, melón, albaricoque, kiwi, aguacate, mango y granada. Frutos secos en general: nueces, avellanas, almendras, cacahuetes y pistachos; y frutas desecadas como dátiles, pasas e higos secos. Mazapán y turrón.
Grasas	Aceite, margarina y mantequilla.	Buñuelos y croquetas.	Sopa de sobre, empanados, churros y patatas fritas.
Dulces	Miel, confituras, azúcar blanco, bizcocho, sorbete y mermelada.	Magdalenas, hojaldres, pastelería y bollería.	Frutos secos, chocolate, cacao, regaliz y palomitas dulces.
Condimentos y salsas	Hierbas aromáticas, mayonesa y bechamel.	Mostaza, café instantáneo y ketchup.	Azúcar moreno, TODA la sal y tomate en lata concentrado.
Bebidas	Café, té, vino, cerveza, refrescos, agua de limón y zumos ARTIFICIALES.		