



RECOMENDACIONES GENERALES HEMODIÁLISIS

INFORMACIÓN Y CONSEJOS IMPORTANTES

La hemodiálisis es una técnica de sustitución renal que podemos utilizar una vez que fallan los riñones. Este hecho va a comportar una serie de cambios en su forma de vida, alimentación y cuidados.

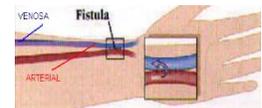
¿EN QUÉ CONSISTE?

Para realizar la hemodiálisis se necesita un acceso a sus vasos sanguíneos mediante:

- **Fístula arteriovenosa:** se realiza en el brazo, mediante una intervención quirúrgica menor, uniendo una vena y una arteria.
- **Catéter:** es un tubo de plástico que se inserta en una vena grande (yugular, subclavia o femoral).

La técnica se realiza mediante una máquina de diálisis que extrae la sangre del cuerpo y la hace pasar a través de un filtro externo artificial, el dializador, y la vuelve a retornar al cuerpo ya depurada.

Acudirá al hospital en un turno y horario fijo. Generalmente hará 3 sesiones semanales de unas 4 horas de duración: lunes- miércoles- viernes ó martes- jueves- sábados.



RECOMENDACIONES GENERALES CUIDADOS DE LA FÍSTULA

- Todos los días debe palpar y oír su fístula, debiendo notificar cualquier cambio o alteración que se note en la misma: ausencia de sonido, dolor, hinchazón...
- No realizar ejercicios violentos con el brazo de la fístula ni coger mucho peso.
- Protegerla de golpes, heridas y temperaturas extremas.
- No permita que le extraigan sangre, administren medicamentos o hagan mediciones de tensión arterial en el brazo de la fístula.

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, boniatos, 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, cacahuets 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.		

- Evitar apoyarse en el brazo de la fístula para dormir y llevar ropas u objetos que la compriman.
- Mantenerla siempre limpia y evitar usar pomadas en la zona de punción.

CUIDADOS DEL CATÉTER

- Deberá mantener una higiene personal escrupulosa para evitar posibles infecciones. Puede ducharse con precaución, manteniendo la zona de implantación y el catéter protegidos con un apósito impermeable. Es conveniente que la ducha sea rápida y no incluya el lavado de la cabeza que se hará aparte.
- Mantendrá **siempre** tapado el orificio de inserción del catéter.
- Comunicar a las enfermeras que le atienden la aparición de dolor o calor en la zona de inserción y/o fiebre.

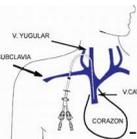


EJERCICIO FÍSICO

Mantener una actividad física ajustada a las necesidades individuales, debe formar parte del tratamiento integral del paciente en diálisis. Caminar, correr, nadar (excepto portadores de catéteres)...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.

DEBE ACUDIR AL HOSPITAL

- 1.- Si tras un consumo excesivo de alimentos ricos en potasio, aparece: debilidad muscular, cansancio, hormigueos y pesadez en miembros, alteraciones en el ritmo del corazón. Estos son síntomas de una HIPERPOTASEMIA, que debe ser tratada inmediatamente, ya que puede provocar un paro cardíaco y la muerte.
- 2.- Si tras una ingesta masiva de líquidos aparece: fatiga, dificultad para respirar, sobre todo si intenta permanecer acostado. Estos son síntomas que sugieren EDEMA AGUDO DE PULMÓN, que deberá ser tratado urgentemente, ya que la dificultad de respirar aumenta con el paso del tiempo.



DEBE CONSULTAR CON SU MÉDICO

- **Edemas:** hinchazón de extremidades y cara (sobre todo en los párpados) debido a un aumento en la ingesta de líquido.
- **Hipertensión:** tensión arterial elevada en su casa, debido a la suma de ingesta excesiva de líquidos y un alto consumo de sal.
- **Hipotensión:** mareos, sudoración, alteración de la conciencia... debido a una extracción excesiva de líquido durante la diálisis
- **Infecciones:** fiebre y escalofríos.
- **Prurito:** picores intensos generalizados debido a cifras altas de fósforo en sangre

ALIMENTACIÓN

Una alimentación correcta va a ayudar a que haya un menor número de complicaciones. Debemos seguir una dieta adecuada que limite lo más posible la acumulación de tóxicos y líquidos extra. 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.
- Proteínas: Es muy importante que siga una dieta equilibrada y variada, en la que tome al menos una vez al día carne, pollo huevos o pescado y 1-2 veces al día leche y derivados lácteos.
- Es muy importante que controle la cantidad de líquidos que toma. En este concepto de "líquido" debe saber que se incluye no solo el agua, sino todo aquello que es líquido y húmedo. Por tanto, líquido es también sopas, leche, frutas, café y todas las demás bebidas. La cantidad de líquido que puede tomar, va a depender siempre de la capacidad para eliminar orina que su riñón conserve. Como regla práctica debe tener siempre en cuenta que "puede tomar en 24 horas tanto líquido como orine en ese periodo de tiempo más 500 cc (medio litro).

- Dieta baja en potasio: El potasio se disuelve con el agua. Por ello, todos los alimentos que se puedan poner en remojo sin que pierdan sus características, se trocearán, se pondrán en agua la noche anterior y

se cambiará varias veces el agua. Si los alimentos van a tomarse cocidos, se cocinarán en abundante agua, que se cambiará a medida cocción, por agua nueva, con la finalizará la cocción. En este cuadro se clasifican los alimentos según su contenido en potasio



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...

