

EDUCACIÓN SANITARIA EN ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA AVANZADA

Como ya le habrán informado, usted tiene enfermedad renal crónica avanzada. Nuestro equipo va a tratar de que su enfermedad progrese lo más lentamente posible. Es fundamental contar con su colaboración y que siga las siguientes recomendaciones:

- **Seguir una dieta saludable baja en sal:** Nuestro personal le explicará si en su caso debe seguir otro tipo de recomendaciones dietéticas.
- **Control de la tensión arterial:** Controle su tensión con frecuencia y anote las cifras para traerlas cuando acuda a consulta. Para lograr un buen control, siga una dieta baja en sal, conozca y tome adecuadamente su tratamiento y vigile si aparece o aumenta la retención de líquidos.
- **Control de la diabetes:** Si es diabético, controle sus valores de azúcar y aporte estas cifras cuando acuda a la consulta. La mejor forma de tener un buen control glucémico es seguir las recomendaciones dietéticas para la diabetes, hacer ejercicio, así como conocer y realizar correctamente su tratamiento.
- **Realizar una actividad física de forma regular según sus posibilidades:** Intente caminar al menos 30-60 minutos al día. Es beneficioso para su enfermedad no ganar mucho peso.
- **Abandonar hábitos tóxicos como tabaco y alcohol:** Estos hábitos favorecen un mal control de su tensión arterial y de las glucemias y, además, perjudican la función renal.
- **Asegurar una adecuada ingesta de agua para estar bien hidratado, pero vigilando la aparición o aumento de edemas (retención de líquidos):** Controle, diariamente, si se hinchan sus pies, tobillos o piernas. Si esto ocurre, es probable que esté bebiendo más cantidad de líquidos de lo que su riñón es capaz de eliminar y debería intentar beber menos (esto incluye alimentos como sopas, purés, yogures, frutas...con gran cantidad de agua). Es recomendable pesarse a diario y aportar las cifras en la siguiente revisión. Si se produce un aumento importante de peso en poco tiempo o se hinchan mucho las piernas, póngase en contacto con el personal de la unidad. Si lo que presenta es dificultad para respirar, sobre todo estando en reposo o tumbado, acuda a urgencias.
- **Proteger las venas:** Cuando vaya a realizarse una analítica de sangre, indique al enfermero/a que usted tiene una enfermedad renal crónica avanzada y que si es posible realice la punción en las venas del dorso de la mano.
- **Prevenir y detectar la aparición de una infección de orina:** Mantenga un adecuado estado de hidratación y no aguante mucho tiempo las ganas de orinar. Son síntomas sugestivos de infección de orina dolor o escozor al orinar. Si presentara estos síntomas, acuda a su centro de salud o consulte con el nefrólogo/a para recibir tratamiento.
- **Medicación:** Conozca bien su tratamiento, horario y efectos. **Es importante consultar con el nefrólogo/a antes de tomar cualquier medicación nueva o si le van a realizar alguna prueba con contraste yodado.**

NO SE AUTOMEDIQUE y recuerde que **NO PUEDE TOMAR ANTIINFLAMATORIOS** porque perjudican gravemente su función renal.

Documento aprobado por la Comisión Técnica de Coordinación de la Información del Hospital Universitario Infanta Leonor (junio 2021).