



Hospital Universitario
Infanta Leonor

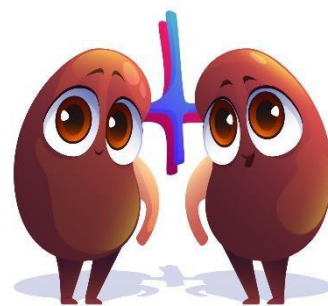
Hospital Virgen
de la Torre

Guía de acogida paciente nuevo en Hemodiálisis



Damos respuesta a tus preguntas

Información pacientes y usuarios





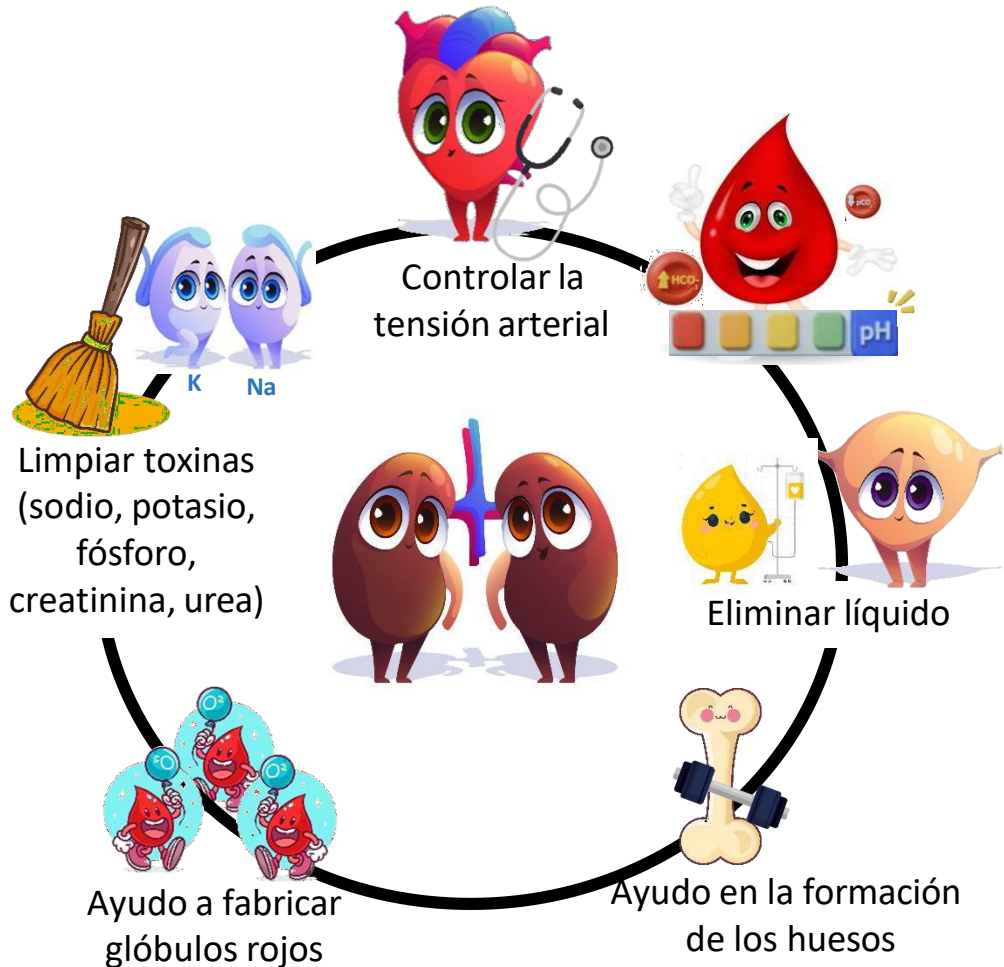
ÍNDICE DE CONTENIDOS

¿Por qué estoy aquí?	3
Funciones del riñón	3
¿Para qué sirve la diálisis?	4
Tratamiento de hemodiálisis, dudas generales	5 - 8
¿Cómo me conectan a la máquina de diálisis?	9
Tipos de acceso vascular	9
Fístula arteriovenosa (FAV)	9
Catéter venoso central (CVC)	10
Cuidados del acceso vascular	11
CVC	11 - 12
FAV	13 - 15
Vamos a la sala. ¿Y ahora qué?	16
¿Qué dieta llevar?	17
Proteínas.....	18
Potasio	19-20
Fósforo	21-22
Sodio	23-24
Ejercicio físico para una vida saludable	25
La medicación	26 - 30
¿Cuándo acudir a urgencias?	31
¿Cuándo informar el personal sanitario?	31
Diálisis = cambio de forma de vida	32
WIFI Comunidad de Madrid	33
Teléfonos, Federación ALCER y Apps de interés	34 ²

¿Por qué estoy aquí?

Usted está en la unidad de diálisis porque sus riñones no limpian su sangre y no elimina el agua correctamente y, por tanto, necesita una máquina para que le ayude a llevar a cabo esas funciones.

Funciones del riñón

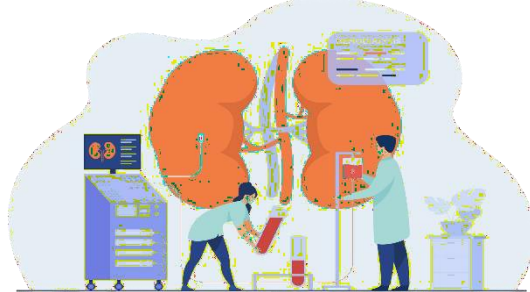


Cuando sus riñones dejan de funcionar será diagnosticado de Enfermedad renal crónica (ERC) y necesita un tratamiento que sustituya algunas de sus funciones renales.



¿Para qué sirve la diálisis?

Como acabamos de ver, algunas de las funciones de sus riñones ya no pueden hacerse correctamente, por lo que a partir de ahora una parte de ellas las llevará a cabo una máquina.



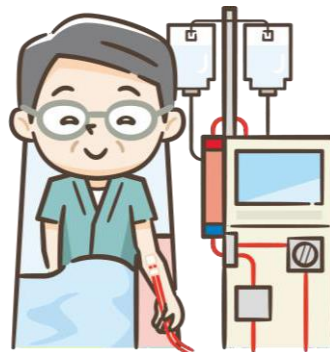
Hay dos técnicas distintas que pueden sustituir la función de sus riñones, la **hemodiálisis** y la **diálisis peritoneal**. Se utilizan en función de las características y preferencias que usted tenga.

En **DIÁLISIS PERITONEAL** la técnica se realiza a través de un catéter colocado en el abdomen, se introduce un líquido que permanece durante un tiempo en el interior para filtrar y limpiar las sustancias de deshecho del organismo a través de la membrana peritoneal del abdomen.



Es un tratamiento que tras un entrenamiento en la unidad se realiza **EXCLUSIVAMENTE** en su domicilio

En **HEMODIÁLISIS** una máquina extrae la sangre de su cuerpo haciéndola pasar por un filtro artificial (dializador) donde se “limpia” de toxinas, se elimina líquido sobrante y la introduce nuevamente en su cuerpo, para ello necesita un acceso vascular del que hablaremos más adelante



En esta guía vamos a tratar de resolver todas las dudas que pudiera tener con respecto a su tratamiento de

HEMODIALISIS

Tratamiento de Hemodiálisis

¿Dónde ir?

Tiene que acudir a la unidad de diálisis del Hospital Universitario Infanta Leonor (HUIL) en la calle Gran Vía del Este nº 80, situada en el módulo D (color naranja) planta baja, con acceso directo desde el exterior.



Jefe de servicio:
Dra. de Sequera Ortiz , Patricia
Supervisora de enfermería:
Elena Herrera Martín

Además, el hospital cuenta con un centro periférico de diálisis, Dialcentro, situado en la calle Pilar Millán Astray nº 2), al que podrá ser derivado para seguir su tratamiento, pudiendo incorporarse a una lista de espera para volver al HUIL.

Curiosidad

La unidad de diálisis del HUIL comenzó su actividad en abril de 2008 y actualmente contamos con 20 puestos en turno mañana y tarde y 2 puestos de agudos.



Tratamiento de Hemodiálisis

¿Cómo ir?

A las sesiones puede acudir por sus propios medios en transporte público o privado o solicitando transporte sanitario, teniendo en cuenta que debe estar en la unidad 30 minutos antes del inicio de la sesión en la sala de espera hasta que sea avisado.

El hospital tiene habilitada unas plazas de aparcamiento gratuitas para que pueda aparcar cómodamente cerca de la unidad (pida la información si la necesita a la administrativa de la unidad).



L-X-V: 9h-14h
L-X-V: 16h-21h
M-J-S: 9h-14h
M-J-S: 16h-21h

¿Cuándo ir?

El horario de la unidad es de **8h-22h** de forma continuada de lunes a sábado incluidos. **Normalmente se le asignan 3 días a la semana de tratamiento.**

La unidad tiene **4 turnos**, se le asignará un turno de forma temporal y podrá elegir bajo petición su turno de preferencia.

La hora de entrada a cada turno es la asignada, **NO ANTES**, el equipo profesional estará preparando la sala y monitores de hemodiálisis para su tratamiento. Puede darse la circunstancia excepcional de que, por problemas técnicos ajenos a nuestra voluntad, se retrase el comienzo o la salida del tratamiento.

Les recomendamos que antes de pasar a la sala pasen al servicio o hagan las gestiones necesarias, porque una vez iniciado el tratamiento no podrán levantarse.

Tratamiento de Hemodiálisis

¿Cuánto dura el tratamiento?

El tiempo de cada sesión y la cantidad de sesiones varían en función de su tratamiento.

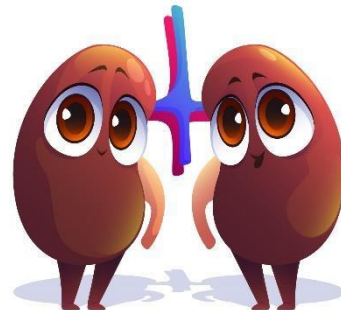
Dicho tiempo es un criterio médico y solo podrá ser modificado por este.

Habitualmente son 4 horas 3 veces a la semana.



¿Qué puedo hacer durante el tiempo que estoy en mi tratamiento?

Podrá ver la televisión, leer, trabajar con su ordenador / tablet, dormir, escuchar música y realizar toda actividad que **NO** interfiera con su tratamiento y ponga en peligro su acceso vascular.



¿Puede acompañarme mi familiar?

Los familiares **NO** pueden entrar a la sala de hemodiálisis de forma habitual por razones de higiene y organización. Si lo precisa, solicítelo en la recepción y se le atenderá lo antes posible.

¿Qué ropa debo llevar?

Aconsejamos el uso de ropa cómoda. Tenga en cuenta que se puede estropear con los productos que utilizamos durante la diálisis.

Tratamiento de Hemodiálisis

¿Puedo comer durante la sesión?

Cuando su tratamiento lo permita, se le ofrecerá un desayuno / merienda de la cocina del hospital. La ingesta durante la sesión es un criterio médico, ya que durante la digestión parte de la sangre se va al estómago.

Puede traer comida del exterior, siempre y cuando no sea un riesgo para su salud y no tenga que manipularlo el personal de la sala.



¿Me puedo ir de vacaciones estando en hemodiálisis?

Una vez que sus sesiones sean estables, **Sí se puede ir de vacaciones**, incluso se lo recomendamos, si puede, sabiendo que tiene que seguir su tratamiento donde vaya.

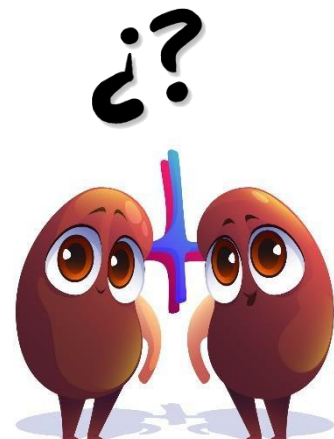
Para ello las tendrá que tramitar, o bien a través del administrativo de la unidad o bien a través de la **Federación Nacional de Asociaciones para la lucha contra las enfermedades del riñón (ALCER)**, y comunicárselo al personal médico y de enfermería para que preparen sus informes y medicación si tuviera que llevarla.



¿Y si tengo dudas ?

Tendrá asignada un enfermero/a y un auxiliar de enfermería de referencia, los cuales irán siguiendo su evolución todos los meses a lo largo del tiempo.

El personal estará a su disposición y a la de sus familiares y cuidadores para resolver todas las dudas sobre sus cuidados y tratamiento.

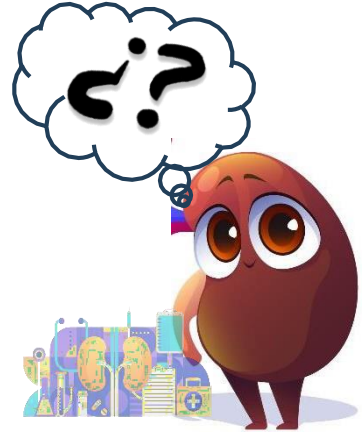


Tratamiento de Hemodiálisis

¿Cómo me conectan a la máquina de diálisis?

Para conectarse a la máquina de diálisis necesita un acceso vascular, un conducto a través del cual será conectado al monitor de hemodiálisis.

La función de los accesos vasculares para hemodiálisis se basa en extraer sangre “no limpia “ de su organismo para llevarla al monitor de hemodiálisis y después devolverla “limpia” a su organismo.

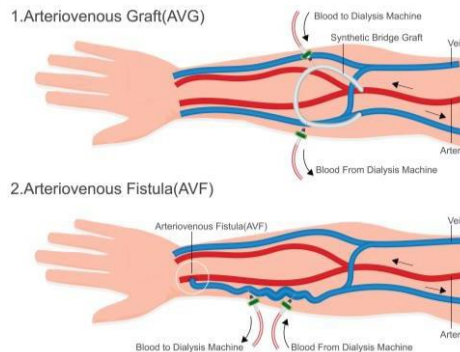


Existen dos tipos de acceso vascular:

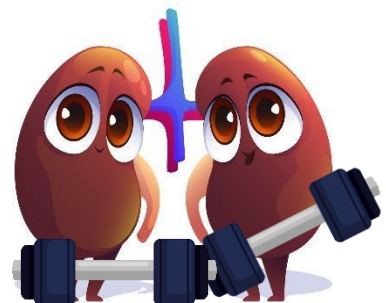
1. Fístula arteriovenosa (FAV)

Es la unión de una arteria y de una vena del brazo. La operación se realiza por los cirujanos vasculares de manera ambulatoria.

Si los cirujanos utilizan sus propias venas y arterias, lo llamamos nativa. Si no se puede realizar así, los cirujanos vasculares, pueden decidir colocar un injerto o prótesis sintética para unir la arteria y la vena y así generar el acceso vascular, fístula protésica.

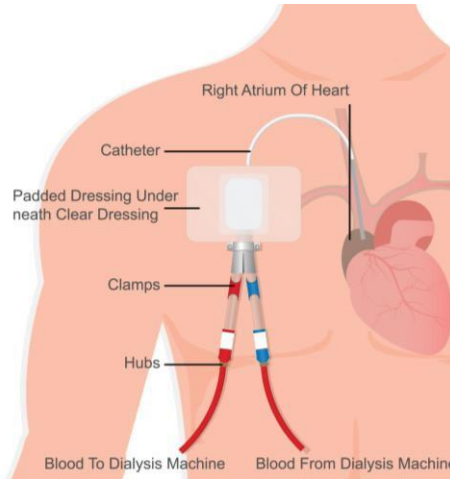


Tras la intervención, si es una FAV nativa, tardará unas 6 semanas en desarrollarse. Si es una prótesis, tarda 3 semanas en madurar y estar completamente funcionando para la hemodiálisis.



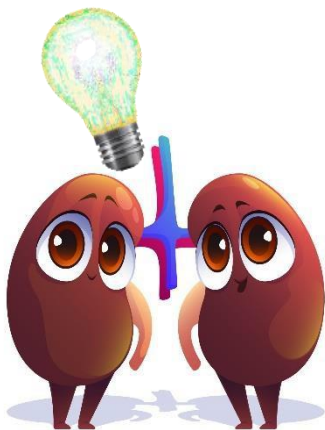
2. Catéter venoso central (CVC)

Es un dispositivo que se coloca en una de las venas principales del cuello o de la ingle. Este acceso lo vamos a utilizar cuando no es posible realizar una FAVI o cuando la situación sea urgente como para esperar a iniciar tratamiento.

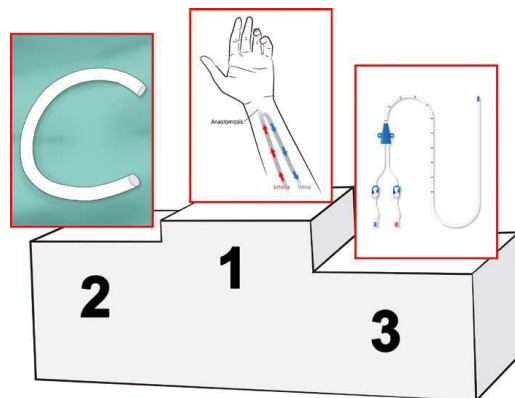


El catéter puede ser:

- **No tunelizado:** tiene plazo corto de tiempo, será utilizado hasta que se implante un catéter permanente o la FAVI
- **Tunelizado,** para largo plazo, estos quedan fijados bajo la piel, son más seguros y cuenta con menor riesgo de infección.



OJO: Tenga en cuenta que la supervivencia del CVC es más baja, la eficacia del tratamiento puede ser menor y tiene más riesgo de infección.



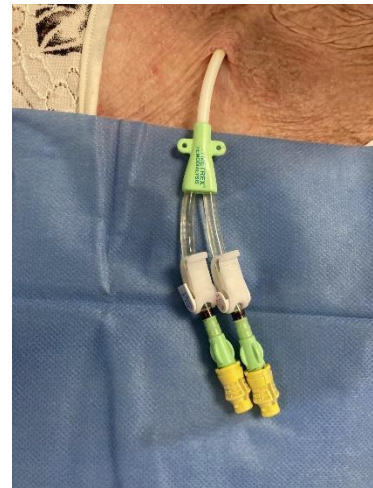
Cuidados del acceso vascular

Catéter venoso central (CVC)

Su CVC es esencial y EXCLUSIVO para el tratamiento de hemodiálisis por lo que es muy importante que lo CUIDE

Tras la intervención y colocación CVC

- Mantener la zona seca.
- El catéter debe estar siempre seco y cubierto.
- No retirar el apósito usted en ningún momento, siempre acuda a la unidad, si se despega póngase un apósito encima sujetándolo.
- Evitar rascarse la zona para prevenir lesiones.
- Mantener higiene adecuada, dúchese con precaución, protegiendo el apósito.
- No debe sumergirse en agua de mar ni en piscina (peligro de infección si se humedece)
- No utilizar tijeras, maquinillas u objetos cortantes cerca del CVC, para evitar el riesgo de un corte accidental.
- Evite cualquier tipo de cadena o collar que pueda comprimir, enganchar o dañar el CVC
- Si el CVC sangra en casa debe apretar las pinzas que lleva y apretar los tapones, si continúa sangrando presione la zona del orificio de inserción hasta que llegue al hospital.
- Si tiene fiebre debe comunicarlo al personal, así como dolor, hinchazón, o si tiene cambio color del brazo cercano donde tiene colocado el CVC.



Durante la sesión de hemodiálisis:

- Cuando se manipule el CVC debe llevar mascarilla tanto usted como el personal sanitario.
- No realice movimientos bruscos para evitar tirones o colapsos CVC.

Manipulación del catéter

Debe utilizarse únicamente para realizar las sesiones de diálisis y no debe utilizarse para otras finalidades.

Manipular lo estrictamente necesario para evitar complicaciones de infección.

Toda manipulación del catéter de hemodiálisis debe efectuarse siguiendo unas medidas estrictas de asepsia, estéril.

Tras la finalización de la sesión se colocará un apósito, que deberá estar siempre limpio y seco cubriendo el catéter.

Si en algún momento observa que este apósito está manchado de sangre, deberá acudir al servicio de urgencias o ponerse en contacto con la unidad de diálisis del hospital.

Si se le despegara el apósito no lo retire, ponga uno encima que cubra bien el anterior.

El personal de la unidad le dará un kit con el material necesario.

Decálogo del cuidado del catéter venoso central para hemodiálisis

1. Mantener una higiene adecuada para prevenir la infección.
2. No retirar en ningún caso el apósito.
3. El catéter es de uso exclusivo para HEMODIALISIS.
4. Se puede duchar, pero manteniendo siempre el catéter protegido por un apósito impermeable.
5. No bañarse en el mar ni en la piscina.
6. Evite tirones que puedan desplazar el catéter.
7. Evite comprimir el catéter al utilizar tirantes o dormir apoyado sobre esa zona
8. No realice movimientos bruscos
9. Reducir el riesgo de corte del catéter, evitando objetos cortantes, así como durante el afeitado.
10. Si aparece fiebre alta y tiritona con o sin dolor en la zona del catéter acudir a urgencias o a la unidad de diálisis
11. Se le entregara un Kit con el material necesario por si en su domicilio tuviera que utilizarlo.

Cuidados del acceso vascular

Fístula Arteriovenosa (FAV)

Su FAVI es esencial y **EXCLUSIVO** para el tratamiento de hemodiálisis por lo que es muy importante que lo **CUIDE**

Tras la intervención

- Mantener la zona y apósito seco.
- Tras la retirada de los puntos se lavará con agua y jabón.
- Tras 24/48h de la intervención, empiece a realizar movimientos suaves con los dedos y el brazo para aumentar la circulación sanguínea.
- Mantener la piel de la FAV limpia e hidratada.
- No permitir ninguna punción en el brazo para analíticas ni para vías.
- No tomar tensión arterial en ese brazo.
- No dormir sobre ese brazo.
- No llevar peso en ese brazo ni comprimirlo (bolsos, bolsa compra, prendas apretadas, joyas o relojes apretados, vendajes compresivos).
- Evitar golpes en el brazo, protéjalo de lesiones.



Realice los siguientes ejercicios para favorecer el desarrollo y maduración de la FAV:



Apretar una pelota blanda tipo “anti-estrés”: sujete la pelota con el brazo de la fístula, apriete la pelota durante 5 segundos y abra la mano. Repetir el ejercicio durante 5 minutos, 3-4 veces al día.



Con un brick de 1 litro: suba y baje el brazo estirándolo por completo, repita el ejercicio 5 minutos 3-4 veces al día.

Cuidados del acceso vascular

Fístula Arteriovenosa (FAV)

Cuidados generales

- Compruebe que su FAV funciona correctamente (vibración - Thrill) y latido. El personal de diálisis le enseñará como hacerlo.
- Si nota frío palidez, calor, dolor, enrojecimiento, supuración, hinchazón o endurecimiento de la zona, comuníquelo al personal de diálisis, o si no la nota y si no coincide con el día de la diálisis deberá acudir a urgencias.
- La punción de la FAV se realiza con dos agujas, una para extraer la sangre del organismo hacia el monitor y la otra para devolverla depurada al mismo.
- Se producen molestias y dolor leve en el momento de la punción. Con las agujas insertadas y el monitor en marcha NO tiene que notar nada.
- Nunca levante las costras que queda en el lugar de la punción, por riesgo de sangrado e infección.
- Puede utilizar pomada analgésica para minimizar el dolor de la punción (necesita receta médica).

*¿Cómo utilizar la pomada anestésica?
echar pomada 30-40 minutos antes de acudir a la sesión y cubrir con papel transparente, cuando entre a la unidad lo retirará y lavara con agua y jabón.*

- También puede solicitar que le apliquemos spray anestésico (conocido como FRÍO) antes de la punción, que actúa enfriando la zona de punción y minimiza el dolor.



Al palpase la fístula, usted notará como una corriente o una vibración sobre la fístula, lo que significa que funciona.



Cuidados del acceso vascular

Fístula Arteriovenosa (FAV)

MUY IMPORTANTE



Si aparece hemorragia en su domicilio deberá presionar con una gasa durante 10 minutos, como le enseñaremos tras retirar las agujas. Si esta no cede siga presionando y acuda a urgencias.

NO REALICE VENDAJE COMPRESIVO

Durante la sesión de hemodiálisis:

- No podrá doblar el brazo mientras esté conectado a la máquina.
- El brazo y las agujas estarán visibles en todo momento para garantiza su seguridad.
- Los apósitos que cubren la zona de punción tras la coagulación los retirará usted al día siguiente humedeciéndolo previamente y con cuidado.
- El personal de enfermería le enseñara a coagularse después de la sesión., los primeros días lo realizaran ellos y luego comenzara a hacerlo usted mismo.



Se le entregara un Kit con el material necesario por si en su domicilio tuviera que utilizarlo



¡La coagulación es muy importante para su FAV, de una buena coagulación depende que su FAV este más sana!!



¡¡Vamos a la sala!! ¿Y ahora qué?

Pasaremos a la sala por orden sin prisas y sin “pelotones”, acompañados por el personal de la unidad.



Lo primero que haremos será SIEMPRE PESARNOS. A continuación, nos lavaremos la FAV si tenemos, y luego iremos a nuestro puesto, donde se acomodará con la ayuda si lo necesita del personal.

En breve comenzará la sesión, piense que cada paciente necesita su tiempo y no es una “contrarreloj”.

La enfermera le explicará poco a poco en que consiste todo el proceso de su tratamiento y le aclarará todas las dudas que le surjan.

Le tomará la tensión antes, durante y después del tratamiento.

Al finalizar volverá a ser acompañado por el personal para pesar DESPUES del tratamiento.

¿Por qué me pesan al principio y al final?

Una de las funciones de los riñones es eliminar el exceso de líquido, como los suyos no funcionan correctamente, en el tiempo que transcurre entre una sesión y otra acumula líquido de lo que come y bebe, y por tanto gana peso.



Durante la diálisis la máquina elimina el exceso de líquido que ha sido acumulado y al final de la sesión usted pesa menos. Ese peso se denomina PESO SECO.

PESO SECO = PESO IDEAL SIN acumulo de líquido

Debe pesarse siempre con el personal sanitario de la unidad



¿Qué dieta debe llevar ahora?

Como ya hemos dicho, los riñones son los encargados de la eliminación de líquido y sustancias de desecho generados tras la ingesta de alimentos.

Usted deberá readaptar su alimentación para prevenir sobrepeso, desnutrición y sobre-hidratación.



HIDRATACIÓN

Su riñón no puede eliminar el líquido (orina) como antes, por lo que se recomienda ingerir 1000 ml. entre sesión y sesión de hemodiálisis.

El líquido incluye: sopas, cremas, purés, leche, café, infusiones, helado.

¿Y si mi riñón sigue funcionando?

En este caso deberá ingerir tanto líquido como elimine (orine) en 24h más 500 ml adicionales.



CONSEJOS SI TIENE MUCHA SED

- Las comidas muy calientes o muy frías producen más sensación de sed.
- Tomar chicles o caramelos de limón sin azúcar para salivar más.
- Masticar bien y despacio favorecerá la salivación y mejorar la sequedad de boca, así como el uso de rodajas de limón para aumentar la salivación.
- Evitar refrescos azucarados, mejor tome té frío. El azúcar produce más sed.



Proteínas

Ahora que estamos en diálisis, debemos aumentar el consumo de proteínas, ya que con la diálisis se pierden/gastan mas.

Recomendaciones cantidad nutrientes según estadio

Nutriente	Estadios 1 y 2	Estadios 3a, 3b y 4	Estadio 5 (terapia de reemplazo renal)	
			Hemodiálisis	Diálisis peritoneal
Proteínas	0,8-1 g/kg/ día	0,6-0,8 g/kg/día	1,1-1,2 g/kg/día	1,1-1,3 g/kg/día
Energía	25-35 kcal/kg/día	25-35 kcal/kg/día	30-40 kcal/kg/día	30-35 kcal/kg/día
Grasas	< 35% del total de calorías	< 35% del total de calorías	Depende del tipo de grasas y comorbilidades	
Grasas monoinsaturadas	20% del total de calorías (fuente: fundamentalmente aceite de oliva virgen)	20% del total de calorías (fuente: fundamentalmente aceite de oliva virgen)		
Grasas poliinsaturadas	≤ 10% del total de calorías	≤ 10% del total de calorías		
Grasas saturadas y trans	< 7% de las grasas saturadas y Trans, la mínima posible	< 7% de las grasas saturadas y Trans, la mínima posible	Reducidas y sustituidas por grasas más saludables	
Sodio	≤ 2,4 g/día	≤ 2,4 g/día	2-3 g/día en HD 2-4 g/día en DP	
Potasio	Sin restricción, salvo hiperpotasemia	Sin restricción, salvo hiperpotasemia	2-4 g/día o 40 mg/kg/día	Individualizado
Calcio	Sin restricción	Sin restricción	2 g elemental/día	
Fósforo	Sin restricción, salvo hiperfosforemia	Sin restricción, salvo hiperfosforemia	800-1000 mg/día para conseguir unos niveles en plasma de 3,5-5,5 mg/dl	
Fibra	25-35 g/día	25-35 g/día	25-35 g/día	
Líquidos	Sin restricción	Sin restricción	1000 ml/día (+pérdidas urinarias)	Individualizado en DP

Figura 4. Recomendaciones dietéticas orientativas en Diálisis

Proteínas animales: 2 ración al día (± 120-140 gr)

- Aves y pescados blancos
- Huevos (yema)
- Carnes rojas y pescados
- Embutidos y vísceras

Lácteos: 1 ración (240 cc leche o 2 yogures o 80 gr queso)

- Desnatados, batidos, helados, quesos curados y semi
- Queso tierno

HC complejos y Pro vegetales: 3 raciones (arroz, pasta, legumbres, pan, tuberculos)

- Integrales (fibra) (pero mas P)
- Frutos secos (pero mas P y K)
- Restringir los más ricos en K

Verduras: Ensaladas/potajes ± 200 grx2

Frutas: unas 2-3 piezas

Restringir los más ricos en K

En verde: preferir. En rojo: restringir

70-85 gr Proteínas → 2.700 - 3.000 mg K (70 - 80 mEq) → Carga ácida ≈ 60-65 mEq/d

POTASIO (K)

Una de las complicaciones en la enfermedad renal crónica puede ser el aumento del potasio en sangre (hiperpotasemia) por la disminución del filtrado renal, lo que origina complicaciones como debilidad muscular, confusión mental y alteraciones cardiacas.



Mayor de 6



De 5 a 6



De 3,5 a 5

Los alimentos con más contenido en K son frutas, verduras, hortalizas, legumbres, frutos secos y chocolate. No todos tienen la misma cantidad de potasio, por lo que hay unos más aconsejados que otros.

El potasio en los alimentos (fruta)

Las frutas es uno de los grupos de alimentos con mayor contenido en potasio y normalmente los comemos crudos sin aplicar ninguna técnica de cocinado que permita disminuir su contenido, salvo en frutas en almíbar, en su jugo o cocida.

Altas en potasio: plátano, melón, albaricoque, uva negra, coco, chirimoya, plátano, aguacate, frutas deshidratadas, sustitutos de la sal, avena integral, frutos secos (y productos elaborados con ellos como repostería, pastelería, turrón y mazapán), alcachofa, coliflor, acelga,, espinacas, calabaza, brócoli, chocolate (y productos elaborados con él)

Moderadas en potasio: melocotón, nectarina, papaya, granada, naranja, ciruelas, caqui, kiwi, higos frescos, moras, frambuesa, cerezas, nísperos, uva blanca, melón, calabacín, lechuga, judía verde, tomate, puerro, berenjena, col, zanahoria, patata, legumbres, leche, yogur, huevo, pescado y carne.

Pobre en potasio: sandía, manzana, pera, mandarina, mango, limón, pomelo, litchi, fresa, piña, arándano, piña en su jugo, piña en almíbar, melocotón en almíbar, pera en almíbar, pepino, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, mermelada, miel, aceite de oliva, maíz, arroz, pasta, pan blanco, sémola, tapioca, harina de trigo, legumbres y verduras en conserva.

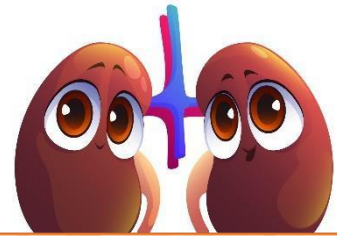
Alimento en crudo o en conserva	mg Potasio en 100 gr de alimento
Soja germinada en conserva	35
Alcaparras	40
Champiñón en conserva	105
Judía verde en conserva	107
Zanahoria en conserva	121
Pepinillo en vinagre en conserva	125
Pepino	150
Pimiento verde	155
Palmito en conserva	163
Pimiento rojo	169
Cebolla blanca	170
Pimiento morrón en conserva	180
Remolacha en conserva	190
Maíz en lata	200
Endibia	205
Espárrago blanco en conserva	205
Tomate pelado en lata	213
Espinaca en conserva	213
Menestra de verduras en conserva	214
Calabacín crudo	230
Lechuga	234
Tomate maduro crudo	236
Nabo pelado crudo	238
Tomate triturado en lata	239
Rábano	243
Col lombarda cruda	250
Berenjena cruda	262
Espárrago verde	269
Cebollino crudo	275
Zanahoria	286
Apio en conserva	283
Alcachofa en conserva	300
Apio crudo	305
Berro crudo	304
Níscalo crudo	310
Champiñón crudo	325
Escarola	327
Champiñón/seta crudo	327
Rúcula	369
Cardo tallo en conserva	392
Canónigos	421
Ajo	446
Calabaza pulpa cruda	450
Hinojo crudo	473
Acelga en conserva	510
Espinaca cruda	529

El potasio en los alimentos (verduras)

No es necesario realizar doble cocción de las verduras.





Las verduras y legumbres en conserva tienen menos K que las verduras y legumbres frescas.

La congelación de la verdura, seguida de un remojo y/o una cocción normal deja unos valores de potasio aptos para el enfermo renal.



¡¡¡CONGELAR VERDURA FRESCA!!!
Algunas verduras hay que escaldarlas antes de la congelación.

Técnicas de cocinado válidas para las verduras

	<p>CONSERVA</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Eliminar el líquido de la conserva 2. Lavar bien debajo del grifo 3. Cocción en abundante agua durante 5-6 minutos y eliminar el agua de la cocción.
	<p>CONGELADOS</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar en una olla con abundante agua durante 4 h. 2. Eliminar el agua del remojo. 3. Cocción normal en abundante agua.
	<p>FRESCOS</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Remojar en una olla con abundante agua durante 6-8h 2. Eliminar el agua del remojo 3. Cocción norma en abundante agua.
	<p>CRUDO o COCINADO SIN USO DE AGUA (PLANCHA, ASADO, SOFRITO)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Remojo en abundante agua durante 6-8 h con un cambio de agua. 2. Eliminar el agua del remojo 3. Cocinara como deseemos.



La patata

La patata cruda NO pierde el K durante el remojo.

Para conseguir disminuir el contenido en potasio de la patata hay que cocinarla siguiendo los siguientes pasos.

1. Trocearla en trozos de tamaño mediano.
2. Cocerla durante 6-7 minutos (tiene que quedar al dente)
3. Ponerla a remojo durante 3-4h
4. Terminarla de cocinar al gusto.

¡¡ Esta técnica se recomienda cuando la patata sea el ingrediente principal!! (tortilla de patata, patatas a la riojana.

Si la patata está como acompañante de un plato de verdura no son necesarios estos pasos, simplemente ponerla a cocer junto a la verdura y no sobrepasar de 2-3 trozos pequeños.

Realizar el remojo y la cocción con abundante agua



FÓSFORO (P)

Mineral necesario para el desarrollo de los huesos que trabaja en equilibrio con el calcio.

Su aumento en sangre es una de las complicaciones más frecuentes en la enfermedad renal, con repercusiones negativas para su salud ya que favorece el desarrollo de hiperparatiroidismo, osteodistrofia renal, calcificaciones en tejidos blandos conllevando a un aumento del riesgo de enfermedad cardiovascular, prurito.....

La restricción dietética es una de las principales medidas para su control, pero el fósforo se encuentra distribuido en los alimentos por lo que hace más difícil su control en la dieta.

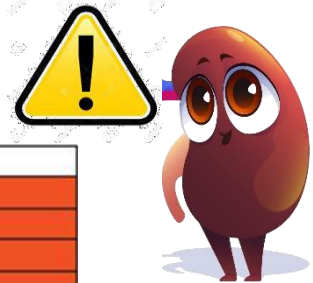
Qué alimentos tomar en función de su fósforo



Otros alimentos

- **Frutos secos:** **no tomar.**
- **Bollería – repostería industrial:** **no tomar**, alta probabilidad de contener aditivos con fosforo. Es preferible elaborados en casa.
- **Chocolate:** **desaconsejado** por su elevado contenido en fósforo.
- **Bebida gaseosas y refrescos a base de cola:** **no tomar**, se les añade gran cantidad de fosforo para mejorar su sabor.
- **Aditivos:** **no tomar** (conservas, congelados, cerveza, precocinados o curados, salsas industriales).
- **Embutidos:** **en general no tomar** excepto jamón cocido (cuidado con los aditivos).

Lista de aditivos desaconsejados



E 322	Lecitinas
E 338	Ácido fosfórico
E 339	Fosfatos de sodio
E 340	Fosfatos de potasio
E 341	Fosfatos de calcio
E 343	Fosfatos de magnesio
E 442	Fosfátidos de amonio
E 450	Difosfatos
E 451	Trifosfatos
E 452	Polifosfatos
E 541	Fosfato ácido de sodio y aluminio
E 626	Ácido guanílico
E 627	Guanilato disódico
E 628	Guanilato dipotásico
E 629	Guanilato cálcico
E 630	Ácido inosínico
E 631	Inosinato disódico
E 632	Inosinato dipotásico
E 633	Inosinato cálcico
E 634	5'-ribonucleótidos de calcio
E 635	5'-ribonucleótidos de disodio
E 1410	Fosfato de monoalmidón
E 1412	Fosfato de dialmidón
E 1413	Fosfato de dialmidón fosfatado
E 1414	Fosfato de dialmidón acetilado
E 1442	Fosfato de dialmidón hidroxipropilado



Cuanto más manipulado y procesado esté el alimento, mayor probabilidad de que lleve aditivos con fosforo



SODIO (Na)

En la enfermedad renal crónica la eliminación de sodio y agua a través de la orina está disminuida, como consecuencia aparece una gran sensación de sed y retención de líquidos, pudiendo originar la aparición de edemas (hinchazón) en pies, cara, ojos y subidas de la tensión arterial.

La forma de controlar el sodio de la dieta es a través de la reducción de la sal para el cocinado de los alimentos y la limitación de los alimentos que más sodio contienen en su composición que son:

- Ahumados y salazones
- Embutidos y fiambres
- Conservas en lata
- Quesos curados o semicurados
- Mariscos y crustáceos
- Encurtidos vegetales (olivas, pepinillos, cebolletas...)
- Comida precocinada o manufacturada procesada
- Comida rápida tipo “fast food”
- Snacks comerciales tipo patatas fritas, galletas saladas... Cubitos de carne o pescado concentrados tipo “starlux”
- Salsas comerciales tipo ketchup, mostaza, mahonesa....
- No utilice “sales de farmacia especiales para hipertensos”, o sal baja en sodio o potásica ya que pueden contener potasio en su composición.
- Evitar el consumo de alimentos procesados por su alto contenido en sal.

Compuesto	Utilidad	Producto industrializado
Benzoato sódico	Conservante	Condimentos, salsas, margarinas
Citrato sódico y glutamato sódico	Saborizantes	Gelatinas, golosinas, bebidas
Propionato sódico	Blanqueador	Productos congelados
Alginato sódico	Suavizante	Helados, cremas y bebidas lácteas
Bicarbonato de sodio	Múltiple	Dulce de leche, medicamentos.

Muchos alimentos que existen en el mercado tienen gran cantidad de sal añadida a través de distintos aditivos alimentarios para incrementar el sabor de los mismos.



Trucos para aromatizar los platos y preparar platos sabrosos y apetecibles

- **Uso de aliños**

- **Aceite + ajo + perejil**
- **Uso de hierbas aromáticas y especias**
- Solas o como combinación de varias de ellas.
- Algunas de las más comunes son: ajo, perejil, laurel, romero, orégano, albahaca, nuez moscada, pimentón, tomillo, menta, vinagre...
- Si la hierba que vamos a utilizar es seca, es conveniente añadirla en los últimos minutos del guiso para sacar el máximo provecho de su sabor.



- **Aromatizar los aceites**

- Dejar macerar o infundir los componentes aromáticos (hierbas aromáticas o especias) en el aceite durante 3 ó 4 semanas.
- Calentar al baño maría el aceite junto con las especias o hierbas aromáticas a unos 60 ° C durante 30 minutos.
- Muy útil para aromatizar aceites que posteriormente vamos a utilizar para aliñar un plato (ensaladas o verduras) o para cocinar cualquier pescado o carne.



Ejercicio físico para una vida saludable

Hacer ejercicio es esencial para sentirse bien y está totalmente recomendado en toda la población.

El ejercicio siempre debe ser acorde a nuestra edad y capacidad.

El ejercicio físico en diálisis

Reduce: fatiga, caídas, pérdida muscular, hipertensión, dislipemia, obesidad, diabetes, patologías cardiacas, osteoporosis.

Mejora: ansiedad y depresión, cansancio de Piernas (habitual en diálisis), digestión y eliminación, musculatura, movilidad articular.

Lo mejor:
Actividades grupales y gimnasia
10000 pasos día
Pilates/ yoga
Bicicleta
30 min. al día





La medicación... ¿para qué?

Antihipertensivos

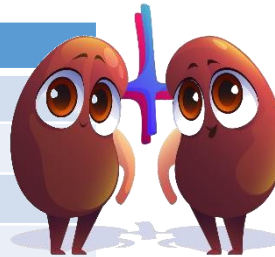
¿Para qué sirven?

Para bajar la tensión arterial. Está indicado en hipertensión y angina de pecho

Recomendación

Preguntar si debo tomarla los días de diálisis, antes de ir.

Nombre genérico
Amlodipino
Atenolol
Doxazosina
Carvelidol
Enalapril
Losartán
Captopril



Hipouricemicos

¿Para qué sirven?

Disminuye el ácido úrico, previene de la gota e hiperuricemia

Recomendaciones:

Administrar después de las comidas.

Nombre genérico
Alopurinol





La medicación... ¿para qué?

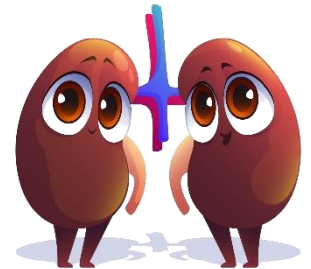
Antiagregantes plaquetarios

¿Para qué sirven?

Reducen la posibilidad de que se produzcan coágulos sanguíneos (trombos) previniendo el riesgo de la obstrucción de las arterias.

Recomendaciones:

- Evite tomar antiinflamatorios como el IBUPROFENO
- Si se somete a una intervención quirúrgica o cirugía dental, avisar con una semana de antelación.
- **OJO:** Mayor riesgo de sangrado. Avisar en caso de hemorragias hematomas o deposiciones negras.



Nombre genérico
Acido acetil salicilico
Ticlopidina
Clopidogrel

Hipolipemiantes

¿Para qué sirven?

Sirven para disminuir el colesterol y los triglicéridos

Recomendaciones:

- Tomar por las noches, ya que es cuando nuestro organismo produce más colesterol.



Nombre genérico
Simvastatina
Fenobibrato
Acido omega 3

La medicación... ¿para qué?



Anticoagulantes

¿Para qué sirven?

Aumenta el tiempo de coagulación de la sangre, previniendo trombosis y embolia.

Recomendaciones:

- Evite tomar antiinflamatorios como el IBUPROFENO
- Si se somete a una intervención quirúrgica o cirugía dental, avisar con una semana de antelación.
- Tomar a la misma hora, preferiblemente tarde - noche
- Prohibidas inyecciones intramusculares.
- Evite la dieta durante días seguidos de alimentos ricos en vitamina K (coles, brécol, repollo, espinacas y otros vegetales de hoja).
- **OJO:** Mayor riesgo de sangrado. Avisar en caso de hemorragias hematomas o deposiciones negras.



Nombre genérico
acenocumarol

Suplemento vitamínico

¿Para qué sirven?

Aportar y mantener las reservas de vitaminas que faltan.

Recomendaciones:

- **Acfol:** Sirve para compensar el nivel de ácido fólico perdido tanto en la diálisis como al no poder tomar frutas y verduras.
- **Hidroferol:** para el tratamiento de la deficiencia de vitamina D en adultos y para prevenir la deficiencia de vitamina D en adultos.

Nombre genérico
Acido fólico
Calcifediol





La medicación... ¿para qué?

Control paratohormona (PTH)

¿Para qué sirven?

Disminuye la secreción de hormonas paratiroideas y como consecuencia el calcio.

Recomendaciones:

- Tomar comprimidos enteros - No masticar ni partir.
- Tomar con las cenas para evitar molestias gástricas.



Nombre genérico

Cinacalcet

Control acidosis metabólica

¿Para qué sirven?

Corrige los niveles de bicarbonato que producen acidosis metabólica.

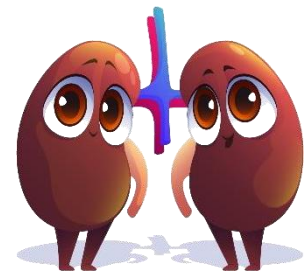
Hipercalcimiantes

¿Para qué sirven?

Aumentan la absorción intestinal de calcio y regula la mineralización ósea.

Nombre genérico

Calcitriol





La medicación... ¿para qué?

Quelantes del fósforo

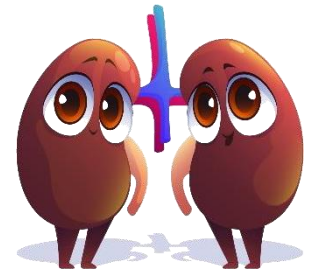
¿Para qué sirven?

Grupo de medicamentos tomados con las comidas que reduce la absorción del fósforo.

Recomendaciones:

- Para mayor efectividad, tomar siempre en medio o justo después de la comida para absorber el fosforo de los alimentos.
- Separar de la toma de otros medicamentos.

Nombre genérico
Acetato de calcio
Carbonato cálcico
Carbonato de lantano
Carbonato de sevelamero
Corhidrato de sevelamero
Oxihidróxido sucroférico



Quelantes del potasio

¿Para qué sirven?

Grupo de medicamentos tomados con las comidas que reduce la absorción del potasio

Recomendaciones:

- Disolver en agua NUNCA EN ZUMOS

Nombre genérico
Poliestireno de sulfato de calcio
Patiromer cálcico
Ciclosilicato de sodio y zirconio



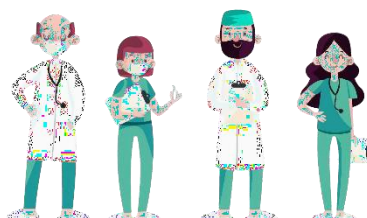
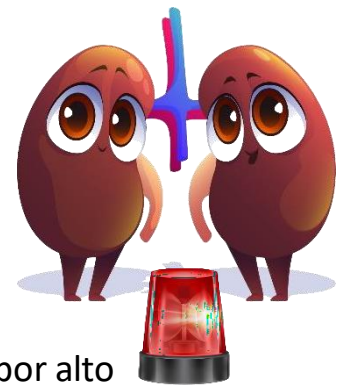


Debe acudir a urgencias si...

- Tras el consumo de alimentos ricos en potasio siente debilidad muscular, cansancio, hormigueos y pesadez en miembros, alteraciones en el ritmo del corazón.
 - Son síntomas de hiperpotasemia.
 - Debe ser tratada inmediatamente por producir problemas cardiacos.
- Tras ingesta elevada de líquidos aparece fatiga, dificultad para respirar, sensación de ahogo o dolor en pecho
 - Son síntomas de edema agudo de pulmón.
 - Debe ser tratado de forma urgente.

Debe informar al personal sanitario si aparece en domicilio o durante la sesión de hemodiálisis

- **Edemas:** hinchazón de extremidades y cara.
- **Infección:** fiebre y escalofríos.
- **Prurito:** picor debido al fósforo elevado en sangre.
- **Diarrea o estreñimiento.**
- **Hipertensión:** tensión arterial elevada en domicilio, por alto consumo de sal o aumento en la ingesta de líquidos.
- **Hipotensión:** mareos, sudoración, alteración de la conciencia debido a una extracción excesiva de líquido durante la diálisis.
- **Náuseas y vómitos.**
- **Tos o expectoración.**
- **Cansancio y malestar general durante varios días.**
- **Molestias al orinar o cambios en el volumen o aspecto de la orina.**



La diálisis no implica una pérdida de libertad, pero si un cambio de forma de vida



Ante la enfermedad todas las áreas básicas de la persona se ven alteradas, la diálisis es un cambio de forma de vida importante y para que se adapte y reconduzca su nueva situación le damos algunos consejos:



FAMILIA: La comunicación es clave. Desahogarse con sus allegados es tan importante como buscar juntos los aspectos positivos, nuevos retos o soluciones.

Fomentar su autonomía y autocuidado.

VIDA SOCIAL Y TRABAJO: Mantener sus hábitos sociales y adaptarlos a las nuevas circunstancias.



Promover la positividad y el buen humor.

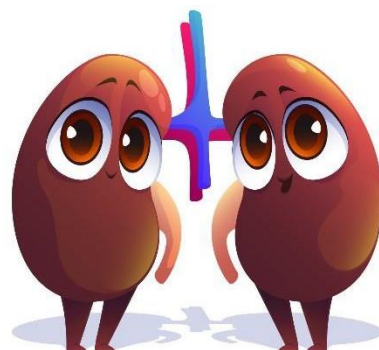
El tratamiento de diálisis se intenta ajustar a sus horarios de trabajo

DIETA: es de los aspectos más importantes que debe vigilar por el bien de su salud

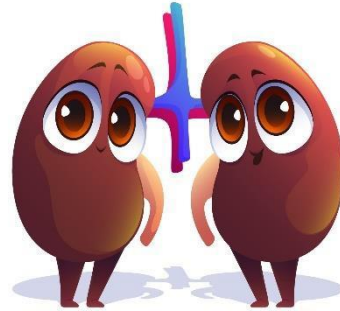


Ejercicio: debe continuar con su práctica de ejercicio físico, adaptándolo a la FAV o CVC.

Le ayudara a sentirse mejor física y emocionalmente y aumentar su autoestima y mejorara su calidad y esperanza de vida.



Wi-Fi de cortesía de la Comunidad de Madrid



● Qué es la Wi-Fi de Cortesía

La Comunidad de Madrid ha puesto en marcha un plan para dotar de cobertura Wi-Fi a los Centros Sanitarios públicos, entre otros.

Consiste en una red abierta que permite el acceso a Internet de manera gratuita. Para tener acceso es necesario crear una cuenta, como se indica a continuación.

● ¿Necesita una cuenta?

La primera vez que seleccione la Wi-Fi en su dispositivo le aparecerá una ventana en la que deberá seleccionar el enlace:

“¿Necesita una cuenta? [Presionar aquí](#)”

Este enlace abrirá la ventana de “Registro” en la que tendrá que rellenar sus datos (nombre, teléfono, ...).

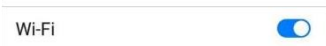
● Acceso a Internet

Si se acaba de registrar, en la ventana siguiente deberá rellenar el Usuario y Contraseña que ha recibido por SMS.



● Cobertura Wi-Fi

En primer lugar compruebe que tiene activado la conexión Wi-Fi en su dispositivo.



Desde su dispositivo acceda a la lista de redes inalámbricas disponibles y compruebe que entre ellas aparece InternetCMadrid



Registro de usuarios Wifi


Por favor, complete el siguiente formulario para obtener acceso al servicio.

(Por más tiempo que registramos?)

Nombre
Nombre Apellido1 Apellido2
Introduzca su nombre completo.

Teléfono
600000000
Introduzca su número de teléfono móvil. Éste será su nombre de usuario para iniciar sesión en la red, y en el recibirá la contraseña de acceso.

Domicilio:
Calle Mi Casa 1, 1ªA. Ciudad (Provincia)

Código de verificación:

SSWifg
Con el fin de prevenir posibles abusos y proporcionar una adecuada calidad de servicio, por favor, introduzca el código de seguridad que se muestra en la imagen.

Confirmar:
 Acepto los [Términos de uso](#)

Acceso

Por favor, inicie sesión en la red utilizando su nombre de usuario y contraseña.

Usuario
600000000

Contraseña

(¿Necesita una cuenta? [Presionar aquí](#))

Las veces sucesivas basta con estar conectado a InternetCMadrid para navegar gratuitamente por Internet.

El Usuario y la Contraseña puede utilizarlo desde cualquier otro dispositivo.

En caso de caducidad de la Cuenta deberá registrarse de nuevo.

● Disponibilidad del servicio

La Comunidad de Madrid prestará su máximo esfuerzo para que la calidad del servicio sea adecuada para una correcta navegación. No obstante, no se garantizará en ningún momento un ancho de banda mínimo ni la disponibilidad del servicio. Asimismo, se podrá interrumpir el servicio por el tiempo que resulte necesario para realizar tareas de mantenimiento



● Uso Responsable

EL USUARIO del servicio se compromete a no utilizarlo para la realización de actividades contrarias a la Ley, a la moral, a las buenas costumbres aceptadas y/o con fines o efectos ilícitos o prohibidos. Como USUARIO es consciente y acepta voluntariamente el uso del servicio, bajo su responsabilidad.

La Comunidad de Madrid declina cualquier responsabilidad que de todo ello pudiera derivarse.

Teléfonos Unidad de Diálisis

Control entrada a Diálisis (Administrativo): 911918502

Control de la sala de Hemodiálisis: 911919106/8500



Federación Alcer

Teléfono 915610837 / Fax: 915643499

C/ Don Ramón de la Cruz nº 88 of nº 2 28006 Madrid - Email: federacion@alcer.org



Apps de interés



Paginas Web de interés

<https://www.comunidad.Madrid/hospital/infantaleonor/profesionales/area-medica/nefrologia>



<https://www.nefralia.es/>

<https://www.alcerebro.org/inicio>

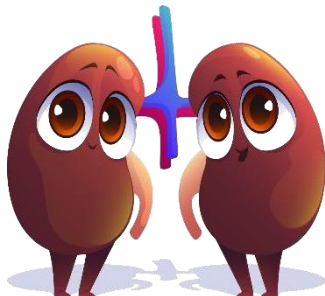
<https://fundacionrenal.com/>

<https://www.svnefrologia.es/>



Iniciativa "Diálisis Baila"

<https://www.youtube.com/@hemodialisisbaila2879>



Día Mundial del Riñón
Segundo jueves de marzo

Todas estas recomendaciones son a nivel general

Siempre se va a individualizar su dieta y cuidados en función de sus características clínicas

Nuestro deseo es que se sienta lo más confortable entre nosotr@s. Todo el personal de la unidad diálisis está a su disposición y la de sus familiares y cuidadores para aquello que puedan necesitar o dudas que se les planteen.



**Hospital Universitario
Infanta Leonor**

**Hospital Virgen
de la Torre**



**Muchas gracias por su
colaboración**