



Quality Insights Renal Network 3

Serving New Jersey, Puerto Rico, and the US Virgin Islands



KIDNEYS R US

DESDE SU COMITÉ PARA
CONSULTORIA A PACIENTE DEL
QIRN3

Marzo 2011

Manejando Su Fósforo

Por Ellen Cottone, MS, RD
Centro Renal de Trenton

Si usted es un paciente de diálisis, lo más probable que este luchando para mantener niveles normales de fósforo en sangre. Esta pendiente a lo que le señala la dietista sobre alimentos altos en fósforo y como tomar sus atrapadores de fósforo regularmente. Usted tiene tantas listas de alimentos altos en fósforo, que hasta su perro vela de su dieta. “Finalmente”, usted pensará, cuando su dietista se acerca para repararle sus resultados mensuales, “mi fósforo debe estar en los límites normales”. Su corazón se espanta tan pronto como ve la palabra “elevado” al lado de sus niveles de fósforo. “¿Qué tengo que hacer para bajar mis niveles de fósforo?!” se pregunta frustrado.

En respuesta a esa pregunta, hay tres estrategias principales para mantener el fósforo dentro del rango normal, de 3.5 a 5.5. Seguir una dieta baja en fósforo, tomar sus atrapadores de fósforo cada vez que usted come una comida importante o un aperitivo, y llegar a todos los tratamientos de diálisis y permanecer por el tiempo de tratamiento completo; son las claves. Además de ser conscientes de las listas de "no hacer" y "Evitar" en su refrigerador, tomar nota de las siguientes estrategias :

Tome nota de todo lo que ingiere y toma. De este modo estará al tanto de lo que esta consumiendo. Comparta esta información con su dietista.

Lea la información de los alimentos. El fósforo es regularmente localizado en los “Nutrition Facts” como un por ciento del valor diarios. Por ejemplo, el valor diario de fósforo es 1000 mg, por lo tanto, 15% sería

150 mg. Su dietas puede indicarle cuanto fósforo es permitido en su dieta. El fósforo puede que este bajo ingredientes en la forma de fosfatos. Busque por palabras como “disodium phosphate”, “monocalcium phosphate”, o “sodium pyrophosphate”.

Si usted debe comer alimentos con alto contenido de fósforo, lea las porciones. En lugar de una taza de leche de vaca, mida ½ taza. Elija una onza de queso (1 pulgada), un pequeño puñado de frutos secos, ½ taza de harina de avena, o una rebanada de pan integral a la vez. Recuerde usar los atrapadores con cada comida.

Sustituya las comidas altas en fósforo con las bajas en fósforo. Trate la leche de soya, almendras, o leche de arroz, en vez de la lecha de vaca. Soya o queso de arroz pueden ser los sustitutos del queso. En vez de nueces, trate el popcorn, galletas sin sal, o galletas de arroz. En lugar de las sodas oscuras, use las de sabor a limón o pequeñas porciones de jugo d arándonos.

Su dieta es solo uno de los componentes de la guerra contra el fósforo. Siga su régimen de atrapadores de fósforo según se le haya ordenado por su médico. Las siguientes sugerencias loe podrán ayudar: Ingiera sus atrapadores de fósforo con cada comida y merienda sustancial. “Sustancial” se refiere a meriendas tales como queso y galletas, ½ emparedado con carne o comidas altas en proteínas, o leche y galletas. No es necesario tomar sus atrapadores con meriendas, tales como frutas o popcorn.

Si sus atrapadores le están causando molestias estomacales, notifíquelo a su médico o dietistas. Estos le podrán recomendar otras alternativas.

Siempre lleve consigo los atrapadores en un pastillero. Ingiera sus atrapadores por lo menos 30 minutos antes de comer. De este modo, el medicamento se pega al fósforo en la comida. Si se toman muy tarde o muy temprano, no harán efecto.

Seguir la dieta y tomar sus atrapadores remueve alguno fósforo, pero no todo el fósforo en su sangre.

Seguir su tratamiento de diálisis y tomar su tiempo completo es crucial para mantener unos niveles normales de fósforo.

Finalmente, no olvide premiarse a si mismo por seguir las indicaciones en este artículo, aunque sus niveles de fósforo estén elevados. Recompénsese con recompensas no relacionadas a comida, cuando recuerde tomarse los atrapadores, como relajándose y leer un buen libro. Premiándose por comportamientos positivos en vez de regañarse a si mismo por un desliz aumentará la probabilidad de que se quedará en el tratamiento para la gestión de su fósforo.

Preparación para desastres: ¿Está Usted Listo?

La temporada de huracanes en el Atlántico comienza oficialmente desde el 1 de junio hasta el 30 de noviembre. Una vez culmine la temporada de huracanes, el invierno se acerca con la amenaza de mucha nieve y tormentas heladas. El pasado invierno del 2010 fue particularmente difícil para los pacientes de diálisis. La primavera no solo trae bellas flores, pero muchas lluvias e inundaciones. Los desastres naturales pueden causar interrupciones en los tratamientos de diálisis. Usted no podrá evitar estos desastres naturales, pero, ¡puede prepararse! Su facilidad esta obligada a repasar los procedimientos de emergencia por lo menos una vez al año, sin embargo, ¿Qué puede hacer usted en su casa? He aquí algunos consejos:

Planificación y Preparación

- Asegúrese que su facilidad tenga toda su información de contacto. Actualice su información por cada cambio;
- Prepare una bandeja de emergencia con comida, agua, medicamentos y suplidos;
- Tenga a la mano los números de teléfonos de su médico, unidad de tratamiento y hospital; en un lugar accesible.

- Utilice brazaletes o cadenas que lo identifiquen como pacientes de diálisis;
- Comuníquese con su compañía de servicio eléctrico para que le den prioridad en el evento de una falla eléctrica;
- Desarrolle un plan de emergencia con su dietista;
- En el caso de que no pueda tener acceso fuera de su hogar: tenga disponible un servicio de transporte alternativo;
- Quédese en su casa a menos que este herido;
- Espere por instrucciones por parte de su centro de diálisis;
- Comience su régimen de dieta de emergencia;
- Proteja su acceso vascular;
- Si vive solo, pida a un vecino, amigo o familiar lo visite regularmente por si tiene alguna necesidad; y
- Manténgase informado a través de la radio la televisión.

Para más información, comuníquese con el Quality Insights Renal Network 3 al 888-877-7400 o en www.qirn3.org.

¡UNASE AL PAC HOY!



El Comité Asesor de Pacientes (CAP) está formado por pacientes de centros de diálisis en nuestra red de ESRD # 3. El comité desarrolla el boletín para los paciente y promueve materiales educativos para pacientes con enfermedad renal terminal. Los miembros del PAC se preocupan por la calidad de la atención y anima a los pacientes a participar en su atención médica, compartir conocimientos y experiencias, y asistir a las reuniones. Llame sin costo al 1-888-877-8400 para unirse a la PAC.

Como contactar QIRN3
 Cranbury Gates Office Park
 109 South Main Street, Suite 21
 Cranbury, NJ 08512
 Teléfono: 888-877-8400
 Fax: 609-490-0835
 Email: qirn3@nw3.esrd.net

We're on the
 Web!
www.qirn3.org