



KIDNEYS R US

DEL COMITÉ
 ASESOR DE PACIENTES DE
 QIRN3

Diciembre 2011

COMIDAS PARA LAS FIESTAS PARA PACIENTES QUE RECIBEN DIÁLISIS

Por Ellen Cottone, MS, RD

Las fiestas se acercan rápidamente. Muchas personas esperan las fiestas con alegría, anticipando buenos momentos en familia y con amigos y el placer de comidas deliciosas. Sin embargo, para los pacientes que reciben diálisis este período a menudo viene acompañado de ansiedad, confusión y de la pregunta: "¿Cómo podré respetar la dieta y disfrutar de mis comidas favoritas en estas fiestas?". Aquí presentamos algunas buenas elecciones de comidas, seguidas de consejos para controlar el potasio, el fósforo, la sal y los líquidos en las próximas fiestas.

Buenas elecciones para las fiestas

Platos principales		
Pavo	Filete de costilla	Cerdo asado
Carne de res asada	Pollo	Pescado
Postres		
Pastel de ángel	Nata o crema batida	Tarta de moras
Galletas de azúcar	Tarta de arándanos	Tarta de durazno
Tarta de manzana	Tarta de cerezas	
Acompañamientos		
Habichuelas	Arroz	Maíz
Coliflor Vegetales	Guisantes Relleno casero	Fideos
Panes		
Pan blanco	Panecillos	Tortillas de harina
Ensaladas		
Ensalada verde	Salsa de arándanos rojos	Ensalada de col
De gelatina	Ensalada de pasta	

Potasio

- Trate de elegir más alimentos bajos en potasio y sólo porciones pequeñas de alimentos ricos en potasio, como pastel de calabaza, pastel de pacanas, pastel de carne picada, ñames, camotes, papas, nueces, chocolate, zapallo, pan de jengibre y frutas secas.
- Si está planeando comer una comida rica en potasio en su cena navideña, no coma ningún otro alimento rico en potasio hasta que haya recibido diálisis nuevamente.
- Reduzca el contenido de potasio:
 - Pele las papas y córtelas en trozos pequeños.
 - Sumérlas en una gran cantidad de agua (5 tazas de agua para 1 taza de papas) durante al menos 4 horas o déjelas toda la noche.
 - Escurra el agua y enjuague.
 - Cocine en una olla grande de agua hasta que estén blandas.
 - Escúrralas y prepárelas.

Fósforo

- Trate de limitar los alimentos ricos en fósforo, como queso, guiso de habichuelas, macarrones gratinados, nueces, ponche de huevo y helado.
- Lleve siempre con usted sus quelantes de fosfato.
- Si va a estar comiendo durante un período de tiempo más extenso, reparta sus quelantes de fosfato. Tome algunos antes de la comida y otros después.
- Si va a comer porciones más grandes que lo habitual, necesitará más quelantes de fosfato.
- Tome los quelantes con todos los refrigerios y comidas que contengan fósforo (fosfato).

Sodio

- Muchas comidas tradicionales tienen un alto contenido de sodio. Estas comidas incluyen jamón, pavos cocidos en su propio jugo, salsas y aderezos preparados, y corned beef.
- Prepare sus propias salsas y aderezos.
- En los cócteles, escoja alimentos que tengan menor contenido de sal, como galletas, pretzels, vegetales crudos o frutas.
- Elimine la sal de las recetas.

Líquidos

- Tenga cuidado con el exceso de líquidos. Unas cuantos vasos de ponche pueden acumularse rápidamente.
- Planee por anticipado. Si sabe que va a estar fuera de su casa y va a beber más, beba menos antes y después de su salida. Mantenga controlado el aumento de líquidos antes de las fiestas, para comenzar las fiestas con su peso seco y no estar sobrecargado de líquidos.
- Cuando coma en un restaurante, pídale al camarero

que no le vuelva a llenar su copa.

- Recuerde que la gelatina y la salsa cuentan como líquidos.

Consejos generales

- No saltee comidas durante la época de las fiestas. Terminará comiendo más.
- Lleve refrigerios adecuados con usted cuando haga las compras y los preparativos para las fiestas.
- Cuando coma en un restaurante, recuerde hacer elecciones de alimentos acertadas.
- Hable con su dietista para que le dé sugerencias sobre lo que puede comer en su restaurante favorito.
- Cuando tenga dudas sobre un determinado alimento, mantenga el tamaño de la porción en media taza.

La época de las fiestas debe ser un momento agradable para todos. Seguir estas pautas puede hacer que la elección de las comidas adecuadas sea menos estresante para los pacientes que reciben diálisis. Recuerde que puede comer cualquier alimento con moderación. ¡Que disfrute de unas fiestas felices y seguras!

¿Ya recibió su vacuna contra la gripe?

Ha llegado otra vez esta época del año... la estación de la gripe. ¿Cómo puede protegerse de los efectos secundarios graves de la gripe? **Una vacuna es la mejor manera de protegerse y evitar contagiarse la gripe.** Otras maneras de protegerse incluyen lavarse las manos con frecuencia y usar desinfectantes antibacterianos para manos. No tocarse la boca, los ojos y la nariz también puede ayudar a prevenir la propagación de gérmenes en su organismo.

La vacuna contra la gripe está disponible en su centro de diálisis y también en el consultorio de su médico de cabecera. También puede obtener la vacuna en muchas farmacias locales. Lo importante no es dónde la obtenga, sino que la tenga lo antes posible durante la estación de la gripe. Medicare cubre el costo de la vacuna contra la gripe; por lo tanto, el costo no debe ser un problema para la mayoría de los

pacientes que reciben diálisis. Si tiene seguro de salud privado, la mayoría de los planes cubren la vacuna. Consulte a su compañía de seguro si tiene alguna pregunta.

Los Centros para el Control de Enfermedades (*Centers for Disease Control, CDC*) recomiendan la vacunación anual contra la gripe para todas las personas de 6 meses de edad en adelante y, especialmente, para las personas que tienen una afección médica crónica, como la enfermedad renal. Los pacientes renales deben recibir la vacuna contra la gripe o la vacuna contra la influenza inactivada. No debe recibir la vacuna de organismos vivos atenuados nasal (spray nasal), ya que podría causar efectos secundarios graves.

La gripe puede ser muy peligrosa para un paciente renal debido a complicaciones graves, como una neumonía. La mejor manera de asegurar una temporada de fiestas feliz y prevenir la gripe, no sólo para usted sino también para su familia, es vacunarse. Recuerde el dicho: "Más vale prevenir que lamentar".

¡Felices Fiestas le desea el Comité Asesor de Pacientes!



Cómo comunicarse con QIRN3

Cranbury Gates Office Park
109 South Main Street, Suite 21
Cranbury, NJ 08512
Teléf: 888-877-8400 (gratis)
Fax: 609-490-0835

¡Estamos en
Internet*!
www.qirn3.org

¡Únase al Comité Asesor de Pacientes!

¿Lo sabía? A partir del 1 de enero de 2012, su unidad de diálisis tiene la obligación de exhibir el Certificado de Incentivo de Calidad CMS (*CMS Quality Incentive*) un lugar donde se pueda distinguir fácilmente. Este certificado le mostrará cómo se desempeñó su institución en el cumplimiento de tres mediciones clínicas (una sobre el resultado del tratamiento de diálisis y dos sobre el control de la anemia) durante 2010.