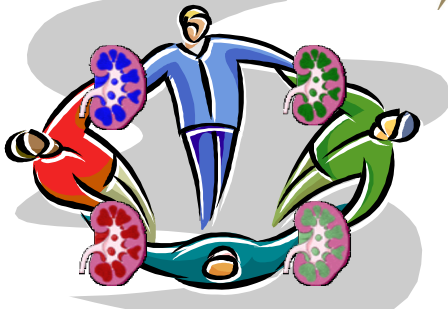




## Quality Insights Renal Network 3

Brindamos servicios en New Jersey, Puerto Rico y las Islas Vírgenes de EE. UU.



# KIDNEYS R US

DEL COMITÉ ASESOR DE PACIENTES  
DE QIRN3

## Cómo vivir una vida plena con diálisis

Septiembre de 2012

Todos los pacientes que reciben diálisis tienen una historia sobre el día en que se enteraron que necesitaban diálisis. Para algunas personas, esta noticia fue un verdadero shock. Quizás no se sentían bien y pensaban que tenían gripe. Después de buscar atención en una sala de emergencias, se enteraron de que estaban en la etapa 5 de la enfermedad renal crónica y que era necesario que se les colocara un catéter para comenzar con hemodiálisis. Otros habían consultado a un nefrólogo y sabían que necesitarían comenzar con diálisis en algún momento en el futuro. No estaban preparados para el día en que el nefrólogo les dijera que necesitaban comenzar “ahora mismo”.

Lo primero que piensan muchas personas es que esto no puede ser verdad. Emocionalmente se sienten agobiadas y desanimadas. Piensan: “¿Cómo voy a vivir así? ¿Cómo voy a seguir compartiendo con mi familia y mantener mi trabajo?”. Estos son pensamientos normales que a muchas de estas personas les generan miedo e incertidumbre. Para todos ellos, ha llegado el momento de crear una “nueva vida normal”. Deberán realizar ajustes para crear una vida que sea satisfactoria y plena, y atienda las necesidades de un paciente que recibe diálisis.

Una de las cosas más importantes que deben recordar estos pacientes es que siguen siendo personas completas. Todos tienen los mismos deseos y expectativas que las personas “sanas”. Los pacientes que reciben diálisis deben enfrentarse a desafíos que generan limitaciones de tiempo. Necesitan esforzarse para incorporar la diálisis a su estilo de vida sin permitirle que tome el control de sus vidas. La clave para crear una “nueva vida normal” es continuar con las actividades que disfrutaban antes de que la diálisis comenzara.

Ahora, ¿cómo puede lograr esto un paciente que recibe diálisis? Para muchos, las limitaciones de tiempo que implica la diálisis hacen que les sea difícil mantener sus acti-

vidades pasadas. La aparición de la etapa 5 de la enfermedad renal crónica debe abordarse mediante el entendimiento de las opciones de tratamiento. Para una persona que está empleada tiempo completo y prefiere hemodiálisis ambulatoria, un turno nocturno o la diálisis nocturna pueden ser la mejor opción. Algunos pueden optar por la hemodiálisis en el hogar si tienen una pareja a la que se pueda instruir para ayudarlos en su casa. Otros pueden escoger la diálisis peritoneal y utilizar una máquina de diálisis en su casa por la noche. Esto les permitirá estar libres de la diálisis durante el día.

Para algunas personas, la diálisis en el hogar no es una opción y necesitan estar en su casa en las tardes y las noches para sus responsabilidades familiares. La hemodiálisis ambulatoria durante el día puede ser la mejor opción que les permitirá mantener sus actividades y compromisos regulares.

Todos los pacientes que reciben diálisis necesitan trabajar con su equipo de tratamiento para asegurarse de estar recibiendo los agentes estimuladores apropiados de la eritropoyetina, como Epogen, para mantener niveles adecuados de hemoglobina. Una alimentación adecuada con un consumo apropiado de proteínas junto con el ejercicio regular también ayudará a los pacientes que reciben diálisis a mantener las actividades de su vida que les resultan satisfactorias.

El objetivo general debe ser desarrollar un plan de tratamiento que les permita a las personas mantener las actividades de la vida que son importantes para ellos. El plan de tratamiento también debe asegurar que los pacientes reciban la diálisis adecuada para mantener su bienestar. La combinación de estos dos objetivos es el desarrollo de la “nueva vida normal” de la persona.

## Comer bien para sentirse bien con diálisis

Publicación de los Institutos Nacionales de Salud N.º 08-4274

Cuando una persona comienza con hemodiálisis, debe hacer muchos cambios en su vida. Prestar atención a los alimentos que come lo hará más sano.

Los alimentos aportan energía y ayudan al cuerpo a recuperarse solo. Los alimentos se desintegran en el estómago y los intestinos. La sangre recoge los nutrientes de los alimentos digeridos y los lleva a todas las células del cuerpo. Estas células toman los nutrientes de la sangre y arrojan los desechos en el torrente sanguíneo. Cuando sus riñones estaban sanos, trabajaban día y noche para eliminar los desechos de su sangre. Los desechos abandonaban su cuerpo cuando usted orinaba. Otros desechos se eliminan mediante la deposición. Ahora que sus riñones han dejado de funcionar, la hemodiálisis elimina los desechos de su sangre. Pero entre las sesiones de diálisis, los desechos se pueden acumular en su sangre y hacer que usted se enferme. Usted puede reducir la cantidad de desechos prestando atención a lo que come y bebe. Un buen plan de comidas puede mejorar su diálisis y su salud.

Usted ya sabe que necesita prestar atención a la cantidad de líquido que bebe. Cualquier alimento que es líquido a temperatura ambiente también contiene agua. Estos alimentos incluyen sopa, gelatina y helado. También hay muchas frutas y verduras que contienen gran cantidad de agua. Estas incluyen melones, uvas, manzanas, naranjas, tomates, lechuga y apio. Todos estos alimentos aumentan su consumo de líquidos.

El líquido se puede acumular entre las sesiones de diálisis y provocar hinchazón y aumento de peso. El líquido adicional afecta su presión arterial y puede hacer que su corazón trabaje con más esfuerzo. Podría tener problemas cardíacos graves al sobrecargar su sistema con líquido. Su peso seco es su peso después de la sesión de diálisis, cuando se ha eliminado todo el líquido adicional de su cuerpo. Si usted deja que se acumule demasiado líquido entre sesiones, será más difícil volver a su peso seco apropiado. Hable con su médico con regularidad sobre cuál debe ser su peso seco y trabaje con su dietista para desarrollar estrategias para controlar su consumo de líquidos.

Cuando usted está recibiendo diálisis, se controlan los niveles de potasio y fósforo. Su dietista se reunirá con usted todos los meses para analizar los resultados de sus análisis de laboratorio. Es importante que entienda cuáles son sus niveles y lo que puede hacer para controlarlos y mantenerlos en un nivel saludable para su cuerpo.

El potasio es un mineral que se encuentra en muchos alimentos, especialmente en la leche, las frutas y las verduras. Afecta la regularidad de los latidos cardíacos. Los riñones sanos mantienen la cantidad correcta de potasio en la sangre para mantener los latidos cardíacos a un ritmo regular. Los niveles de potasio pueden aumentar entre sesiones de diálisis y afectar los latidos de su corazón. Para controlar los niveles de potasio en la sangre, evite alimentos tales como aguacates, bananas, kiwis y frutas secas, que tienen un alto contenido de potasio. También debe comer porciones más pequeñas de otros alimentos ricos en potasio.

El fósforo es un mineral que se encuentra en muchos alimentos. Si tiene demasiado fósforo en la sangre, esto le quita calcio a sus huesos. La pérdida de calcio debilitará sus huesos y los hará más propensos a quebrarse. Además, una excesiva cantidad de fósforo puede causar picazón en la piel. Los alimentos como la leche y el queso, los frijoles secos, las arvejas, las bebidas colas, las nueces y la mantequilla de maní tienen un alto contenido de fósforo. Probablemente deberá tomar un ligador de fosfato como Renvela, PhosLo, Tums o carbonato de calcio para controlar los niveles de fósforo en la sangre entre sesiones de diálisis. Estos medicamentos actúan como esponjas para absorber el fósforo, o unirse a él, mientras está en el estómago. Al estar unido, el fósforo no pasa a la sangre. En su lugar, se elimina del cuerpo en la materia fecal.

Hable con su dietista para saber qué es lo mejor para usted.

### ¡ÚNASE AL PAC HOY MISMO!



El Comité Asesor de Pacientes (PAC, por sus siglas en inglés) de QIRN3 está formado por pacientes que reciben diálisis y pacientes que han recibido trasplantes. El comité se reúne en forma trimestral para analizar cuestiones relevantes a los pacientes con enfermedad renal en fase terminal. Los miembros del PAC tienen una preocupación real por los problemas de calidad de la atención, y alientan a los pacientes a involucrarse en su atención médica. Están dispuestos a compartir habilidades y experiencia con otras personas. Se alienta a cada centro a tener un representante del PAC. ¡Hable con su trabajador social para ofrecerse como voluntario!

#### Cómo comunicarse con QIRN3

Cranbury Gates Office Park  
109 South Main Street, Suite 21  
Cranbury, NJ 08512  
Teléfono: 888-877-8400 (gratis)  
Fax: 609-490-0835  
Correo electrónico:  
qirn3@nw3.esrd.net

¡Estamos en  
Internet!  
[www.qirn3.org](http://www.qirn3.org)