



Quality
Insights
Renal Network 3

Sirviendo a Nueva Jersey, Puerto Rico
y las Islas Vírgenes de los EE.UU.

Tome Medidas para Mantener Un Corazón Sano en Dialysis

Extractado de www.kidney.org



¿Qué es la enfermedad cardiovascular?

La enfermedad cardiovascular es tener problemas con el corazón y los vasos sanguíneos de todo el cuerpo, incluyendo el cerebro, los pulmones y las piernas. La enfermedad del corazón y los vasos sanguíneos es común en personas con enfermedad renal crónica (ERC). Con el tiempo, los vasos sanguíneos que llevan la sangre al corazón y al cerebro pueden obstruirse por una acumulación de células, grasa y colesterol. Esto reduce el flujo de sangre al corazón y al cerebro y puede causar ataques al corazón y accidentes cerebrovasculares.

¿Tienen los pacientes de diálisis mayor riesgo de enfermedad del corazón y los vasos sanguíneos?

Sí. Los pacientes de diálisis tienen muchas más probabilidades que la población general en desarrollar enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos. Este aumento en riesgo se relaciona con la enfermedad renal y otros problemas de salud como la diabetes y la hipertensión arterial. Por esta razón, es muy importante para los pacientes de diálisis a seguir los pasos necesarios para ayudar a prevenir problemas del corazón y de los vasos sanguíneos (vea la sección siguiente). Si se producen problemas en el corazón y los vasos sanguíneos, los pacientes tienen que seguir su plan de tratamiento cuidadosamente para evitar complicaciones como ataques al corazón y accidentes cerebrovasculares.

¿Pueden hacer algo los pacientes de diálisis para ayudar a prevenir la enfermedad del corazón y los vasos sanguíneos?

Sí. Tome medidas para controlar los problemas de salud que pueden conducir a enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos, especialmente la diabetes y la presión arterial alta. Seguir un estilo de vida saludable, comer los alimentos adecuados, hacer ejercicio con regularidad y dejar de fumar.

¿Deben los pacientes de diálisis someterse a pruebas de la enfermedad del vaso sanguíneo y el corazón?

Sí. Para comprobar qué tan bien está funcionando su corazón, usted debe tener un electrocardiograma (ECG) cuando empiece la diálisis y luego una vez al año después de eso. Un ecocardiograma se realiza cuando empiece la diálisis.



Aquí hay algunos pasos que pueden ayudar a prevenir enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos. Hable con su médico acerca de ellos. El doctor y otros miembros de su equipo médico trabajarán con usted para desarrollar un plan de atención de acuerdo a sus necesidades.

- **Controle la azúcar en la sangre si tiene diabetes**

Revise su azúcar en la sangre con la frecuencia que su médico se lo indique. Siga su plan de tratamiento de medicamentos, dieta y ejercicio.

- **Mantenga la presión arterial controlada**

Siga su plan de tratamiento cuidadosamente para controlar la presión arterial alta. Asegúrese de seguir sus límites de líquido y sodio (sal) para prevenir la acumulación de líquido en su cuerpo y aumento de su presión arterial. Pregúntele a su equipo de atención médica acerca de otras medidas para ayudar a prevenir la acumulación de líquido.

- **Reducir los niveles de colesterol**

Los niveles altos de grasas en la sangre como el colesterol incrementan su probabilidad de desarrollar problemas del corazón y los vasos sanguíneos. Si sus niveles son demasiados altos, puede que tenga que seguir una dieta baja en grasas y hacer más ejercicio.

- **Siga una dieta saludable para el corazón**

Su dieta debe tener la cantidad adecuada de proteínas y calorías para mantenerse en un peso saludable.

El médico y el dietista también le puede pedir que:

- **Reduzca los alimentos que son altos en grasas saturadas y colesterol** como los huevos, la leche entera, el queso y los alimentos fritos. Hable con su dietista para obtener más información.

- **Coma más alimentos que sean sustanciosos en ácidos grasos cardiosaludables omega-3.**

Estos incluyen peces de agua fría como el salmón, el atún albacora, trucha de lago y las sardinas, y otros alimentos como el aceite de linaza, aceite de canola y nueces. Si usted está en una dieta modificada de proteínas o de potasio, hable con su médico y dietista antes de realizar cualquier cambio en su dieta.

- **Aumente la actividad física**

Asegúrese de preguntar a su médico acerca de un programa de ejercicios que sea adecuado para usted.

El ejercicio regular le ayuda a:

- ✓ Reducir los niveles de colesterol.
- ✓ Controlar los niveles de azúcar en la sangre si tiene diabetes.
- ✓ Reducir la presión sanguínea.
- ✓ Perder el exceso de peso.
- ✓ Mejorar la condición física de su Corazón y pulmones.
- ✓ Aumentar su nivel de energía.
- ✓ Mejorar el bienestar emocional.
- ✓ Tratar la anemia- Corrección de la anemia ayuda a mantener el corazón sano.

- **Mantener los minerales importantes—calcio y fósforo—en balance.**

- ✓ Siga una dieta que sea baja en alimentos sustanciosos en fósforo, como las bebidas de cola, productos lácteos, frijoles y guisantes secos y nueces y semillas. Discutir esta dieta con su nutricionista.
- ✓ Tome medicamentos llamados fijadores de fosfato. Estos ayudan a mantener el nivel de fósforo en la sangre en un rango saludable.
- ✓ Tome una forma activa de la vitamina D si su médico lo indica para usted.
- ✓ Hable con su médico acerca de tomar aspirina para prevenir ataques del corazón.

Su médico puede pedirle que tome aspirina para ayudar a prevenir los ataques del corazón. A veces, la aspirina puede causar problemas de sangrado. Pregúntele a su médico cuáles son los signos y síntomas que usted debe buscar para ver si hay problemas de sangrado causados por la aspirina.

- **Deje de fumar si usted es un fumador**

Si usted es un fumador, pregúntele a su médico acerca de algún programa para ayudarlo a dejar de fumar. Fumar le hace más propenso a desarrollar enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos.

- **Mantenga el bienestar emocional**

A veces, los pacientes en diálisis pueden sentirse deprimidos, enojados o molestos. Estos sentimientos pueden hacerle más difícil el poder seguir su plan de tratamiento, mejorar su salud y volver a su rutina normal. Al igual estos le pueden aumentar la probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón o de empeorarla. Es importante de que obtenga tratamiento si tiene estos sentimientos. Hable con su trabajador social de diálisis o con su médico para averiguar si el asesoramiento y/o los medicamentos pueden ser útiles.

Los análisis en los que se basa esta publicación se realizaron bajo el Número de contrato HHSM-500-2013-NW003C, llamado "Organización de la red de enfermedad renal terminal número 3" (End Stage Renal Disease Network Organization Number 3), patrocinado por los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (Centers for Medicare & Medicaid Services, CMS), Departamento de Salud y Servicios Humanos. Las conclusiones y opiniones expresadas, y los métodos utilizados en el documento pertenecen al autor. No reflejan necesariamente la política de CMS. El autor asume toda la responsabilidad por la exactitud y la integridad de las ideas presentadas. Este artículo es un resultado directo del Programa de Mejora de la Calidad de la Atención Médica iniciado por CMS, que ha alentado la identificación de proyectos de mejora de la calidad derivados del análisis de patrones de atención y, por lo tanto, no requirió de financiación especial por parte de este contratista. Se aceptan ideas y aportes para el autor sobre la experiencia en los temas presentados.