



FUNDACIÓN **RENAL**



NUESTRO

Compromiso

estar a tu lado
y servirte en
todo momento
la mejor de las
sonrisas.

Damos
respuesta
a sus
preguntas

Le
ayudamos
a cuidarse

¿Por qué estoy aquí?

Usted está en esta unidad de diálisis de la Fundación Renal porque sus riñones no limpian su sangre correctamente y por tanto necesita que una máquina le ayude a llevar a cabo las funciones que sus riñones ya no pueden realizar. Este tratamiento que usted ahora comienza le ayudará a sentirse mejor.

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 las preferencias de cada persona.

¿Para qué sirve la diálisis?



Los riñones son los órganos que, por medio de la orina, depuran la sangre de muchas de las toxinas y sustancias de desecho que se producen en el cuerpo y nos ayudan a eliminar los líquidos que bebemos. Además estimulan la producción de glóbulos rojos, regulan la presión arterial y producen hormonas que fortalecen los huesos.

Pues bien, algunas de estas funciones que sus riñones ya no pueden hacer correctamente, a partir de ahora las llevará a cabo su máquina de diálisis, que en cada sesión se encargará de depurar su sangre y eliminar el exceso de líquido acumulado.

▶ HEMODIÁLISIS

¿Cómo va a ser mi tratamiento en Hemodiálisis?

Por lo general, el tratamiento de hemodiálisis debe realizarse tres veces por semana, con una duración aproximada de tres a cuatro horas por sesión. Al principio, cuando sus riñones aún funcionan un poco, el tratamiento se empieza con menos tiempo y éste se va aumentando, según las necesidades de cada paciente, hasta alcanzar la duración óptima.

Durante el tratamiento de hemodiálisis permanentemente tendrá a su lado profesionales especializados (médicos, enfermeras y auxiliares), quienes vigilarán su estado general de salud, controlarán su peso, le conectarán y desconectarán la máquina, controlarán su presión arterial, su temperatura corporal y su frecuencia cardíaca, al inicio, durante y después de cada sesión.

Además, nuestro personal atenderá con todo cariño cualquier necesidad que se presente durante ese tiempo, procurando su máximo bienestar. Si durante la sesión de hemodiálisis usted detecta algún malestar: mareos, náuseas, calambres... no dude en comunicárselo lo antes posible.

Para que la sesión transcurra lo más confortable posible usted puede leer, ver televisión, trabajar con su ordenador, conversar, dormir, escuchar radio, etc.



¿Por qué me pesan al principio y al final de la sesión?

Una de las funciones de los riñones es la de eliminar el exceso de líquido. Como los suyos no funcionan correctamente, en el tiempo que transcurre entre una y otra sesión usted acumula líquido y por tanto gana peso. Al ser sometido al tratamiento de diálisis la máquina elimina el exceso de líquido que se ha ido acumulando en su sangre y por tanto al final de la sesión usted pesa menos.

Para asegurarse de que este proceso se lleva a cabo correctamente, los profesionales que le atienden establecen su peso ideal (sin líquido acumulado), que llaman "peso seco", y en cada sesión de diálisis se aseguran de que usted pierda el líquido necesario para que al finalizar tenga, aproximadamente, ese peso que le han marcado.

¿Cómo me conecto a la máquina?

Para conectarle a la máquina de diálisis usted necesita un "acceso vascular", un conducto amplio por el cual la sangre pasará de su cuerpo a la máquina, allí se filtrará y depurará, y una vez limpia y depurada volverá a su cuerpo.

Este acceso se realiza con una pequeña intervención quirúrgica, y puede ser de dos tipos: **una fístula arteriovenosa o un catéter**. En ambos casos es importante que siga las recomendaciones que le ofrecemos en esta guía para cuidarlos lo mejor posible, ya que de su estado óptimo depende que la diálisis sea efectiva, se desarrolle con total normalidad, y por tanto que usted se encuentre cada vez mejor.



► CUIDADOS DE LA FÍSTULA

¿Qué es una fístula arteriovenosa?

Es el acceso vascular más utilizado para la realización de una sesión de diálisis. Consiste en unir una arteria y una vena, que permitirá un gran flujo de sangre y una vena fácilmente punccionable.

Cuando adquiere la fuerza y el tamaño suficiente para permitir la inserción de dos agujas, la fístula estará preparada y se podrá utilizar. Se necesita al menos un mes para esta maduración.

¿Cómo tengo que cuidar la fístula los primeros días?

1. No coja peso con ese brazo ni realice ejercicios intensos.
2. Mantenga el brazo levantado para evitar la inflamación siguiendo las instrucciones del equipo de diálisis.
3. Deberá colocar varias veces al día los dedos suavemente sobre ella y comprobar que percibe una especie de vibración y ruido llamado "thrill". Si lo percibe es que todo funciona correctamente. Además el personal que le atiende también realizará esta comprobación cada vez que acuda al centro.
4. Deberá hacer la cura de los puntos de sutura, normalmente en el centro de diálisis.
5. Observe si tiene: enrojecimiento, dolor, frialdad, palidez, hinchazón, calor, fiebre... etc. En caso de que tenga alguno de estos síntomas comuníquelo al personal de su unidad de diálisis cuanto antes.



¿Cómo tengo que cuidar la fístula pasados los primeros días?

1. Deberá llevar una adecuada higiene corporal
2. Evite golpes en el brazo de la fístula (deportes o trabajos de impacto)
3. No cargue peso con ese brazo
4. No deje que le tomen la tensión arterial, le extraigan sangre o le cojan una vía en el brazo de la fístula
5. No duerma sobre dicho brazo
6. No llevar nada que haga presión sobre el brazo (relojes, pulseras...)
7. Compruebe diariamente el funcionamiento de la fístula palpando con los dedos que siente la vibración o thrill y el pulso

¿Qué debo hacer antes de acudir a mi sesión de diálisis?

1. Deberá darse una ducha o aseo general en el domicilio antes de acudir al centro.
2. Antes de entrar en la sala, lave el brazo con agua y jabón y séquelo con toallas de papel sin frotar.



¿Cuáles son los cuidados de la fístula después de la sesión de hemodiálisis?

1. Retire en su domicilio, unas horas después de la diálisis, los apósitos que le colocaron en el centro. Humedezca con agua el apósito y despegue despacio evitando arrancar las costras que se formen y luego lavar con agua y jabón. Mantener la piel hidratada.
2. En caso de sangrado, presione la zona de punción comprimiendo suavemente con los dedos del mismo modo que en diálisis (se aconseja tener unas gasas en su casa).
3. Comunique a su centro cualquier cambio en el aspecto de la fístula: inflamación, enrojecimiento, supuración, dolor, endurecimiento, o si no siente el thrill.

¿Qué es una fístula arteriovenosa con prótesis?

Si la arteria y la vena propia no reúnen condiciones para una buena fístula, existe como alternativa la confección de un acceso vascular para hemodiálisis, con una vena artificial o prótesis (PTFE) interpuesta entre la vena y la arteria propia. Estos casos requieren de los mismos cuidados que la fístula de vasos propios y están expuestos a las mismas complicaciones. Sea cual sea el acceso vascular que usted tenga, para evitar infecciones es muy importante su aseo personal, siendo recomendable la ducha o lavado completo diario.

► CUIDADOS DEL CATÉTER

¿Qué es un catéter venoso central?

El catéter venoso central es un dispositivo que se utiliza cuando una fístula aún no está disponible por estar en proceso de maduración. El catéter permite acceder inmediatamente al sistema circulatorio a través de una vena de gran calibre.

Hay casos en los que los vasos sanguíneos de un paciente están dañados o son muy frágiles y es imposible crear una fístula arteriovenosa (o aún no se les ha podido hacer en el Hospital), y por eso es necesario dializarse a través del catéter.

Los catéteres exigen extremar los cuidados de higiene, para prevenir posibles infecciones y complicaciones.



¿Qué tengo que hacer para cuidar el catéter?

- No lo manipule nunca
- En el aseo diario mantenga siempre secos todos los apósitos que cubren el catéter
- Para evitar que se moje es preferible el baño a la ducha, pero deberá evitar sumergir el torso a la altura del catéter
- Si opta por la ducha deberá proteger el catéter con una funda o con un plástico
- Durante la hemodiálisis procure usar ropa que facilite el acceso al catéter, para que la conexión sea lo más limpia posible. Preferiblemente use camisas o ropa que se pueda abrir por delante
- Si se despegan los apósitos del catéter deberá cubrirlo con esparadrapos, lavándose previamente las manos y sin retirar el apósito antiguo
- Evite tirones, dentro de lo posible no duerma sobre ese lado (durante el primer mes de colocación especialmente), recuerde que su piel está más sensible
- Si se produce sangrado, dolor intenso o calor local, llame por teléfono al centro de diálisis, ellos le dirán qué hacer
- Recuerde que la manipulación y el uso de su catéter deberá hacerlo exclusivamente el personal sanitario de hemodiálisis
- Extreme la precaución a la hora del afeitado
- Tenga precaución a la hora de ingerir alimentos, para no derramar comidas o líquidos.

▶ DIÁLISIS PERITONEAL

¿En qué consiste la Diálisis Peritoneal?

Es una técnica que en lugar de una máquina utiliza como filtro su peritoneo, una membrana natural que recubre las estructuras del abdomen, por lo que la sangre se filtra sin salir de su cuerpo. Usted podrá realizar este tratamiento en su domicilio, lo que le permitirá tener una mayor flexibilidad de horarios y por tanto de conciliación de su vida familiar y laboral.

¿Cómo va a ser mi tratamiento en Diálisis Peritoneal?

El líquido de la diálisis se introduce en la cavidad peritoneal a través del catéter que previamente se le ha implantado con una pequeña intervención quirúrgica con anestesia local. Se introduce el líquido en el interior del abdomen por el catéter y a través del peritoneo salen las toxinas y el exceso de líquido acumulados en el organismo. Tras un periodo de tiempo determinado por su nefrólogo (habitualmente 6 – 8 horas) sacará ese líquido que se ha ido llenando de toxinas de la cavidad abdominal para infundir un líquido limpio. Estos cambios los hará usted en su domicilio, habitualmente 3 ó 4 veces todos los días, y sólo tendrá que acudir al hospital a las revisiones o si hay algún problema.

¿Cómo hago los cambios de líquido?

Dado que usted será el responsable de realizar la técnica en su domicilio, antes de empezar el tratamiento acudirá a su Unidad de Diálisis para un periodo de formación (de aproximadamente 1 mes de duración) en el que aprenderá todo lo necesario para que pueda realizarla con seguridad.

Uno de los extremos del catéter queda en la parte baja del abdomen y se conecta con las bolsas de líquido. Cada intercambio de líquido requiere 20-30 minutos, según la velocidad del catéter. Todos estos pasos se deben realizar en las mejores condiciones de higiene para garantizar la ausencia de infecciones, por lo que necesitará habilitar en su domicilio una habitación

donde tener el material y poder hacerse los intercambios con seguridad. Otra posibilidad es que sea una máquina, llamada cicladora, la que se encargue de hacer los cambios a lo largo de la noche mientras usted duerme.

Su Unidad de Diálisis se encargará de proporcionarle todo el material necesario para la técnica, que será enviado directamente a su domicilio. El tratamiento se adapta a cualquier domicilio sin necesidad de hacer obra de ningún tipo y únicamente hay que mantener una limpieza frecuente de la casa, evitando la acumulación de polvo.

¿Qué cuidados tengo que tener con el Catéter Peritoneal ?

El catéter es un pequeño tubo que va desde el exterior hasta el interior de la cavidad abdominal. El extremo exterior debe ir protegido para evitar posibles tirones. La entrada del catéter en la piel debe mantenerse siempre limpia y seca para evitar infecciones y cubierta con un apósito.

¿Cómo sé que estoy haciendo correctamente mi Diálisis Peritoneal?

El tratamiento se realiza en su domicilio por lo que tiene que estar familiarizado con algunos datos que orientan a que la técnica puede no estar funcionando correctamente:

- Un aumento rápido y no justificado de peso.
- Aumento de las cifras de tensión arterial.
- Cambio de las características del líquido que sale de la cavidad abdominal, como líquido turbio, con restos de sangre, etc.
- El orificio de entrada del catéter en la piel está enrojecido o doloroso.

En cualquier caso siempre que tenga dudas sobre la técnica o posibles problemas que aparezcan puede contactar con su Unidad de Diálisis donde le ayudarán a resolverlos.

ALIMENTACIÓN

¿Cómo me alimento si estoy en diálisis?



Escanea con tu móvil o tablet el código QR para acceder al vídeo o visita la siguiente URL:

<https://www.youtube.com/watch?v=L4I87WWuWyo>

¿Cuánto puedo beber?

Precisamente porque ahora sus riñones ya no eliminan el exceso de líquido es muy importante controlar lo que bebe. La cantidad que usted puede beber dependerá de lo que orine, por eso será el personal que lo atiende el que le indique cuál puede ser la suya. A la hora de hablar de líquidos tenga en cuenta que no sólo se trata de agua o gaseosas, sino que también nos referimos al té, café, sopas, gelatinas o frutas, alimentos todos ellos que llevan cantidad de agua. Para evitar la sed, lo más importante es que coma con poca o sin nada de sal. Además puede tomar un cubito de hielo en lugar de un vaso de agua, la sensación de frío disminuye la sed, así como caramelos sin azúcar para aumentar la salivación y beber menos líquidos. Controlar la higiene bucal también ayuda a combatir la sensación de sed.



Reduzca el consumo de agua



Para calmar la sed utilice un cubito de hielo o tome caramelos sin azúcar

¿Qué puedo comer?

En esta guía le proporcionamos unos consejos básicos, pero tenga en cuenta que cada plan alimentario es individual y diferente para cada paciente. El personal que le atiende en la unidad de diálisis le informará. Además la Fundación ha creado Nefrodiet, una aplicación de móvil que le será muy útil para cumplir sus indicaciones dietéticas, y en nuestra página web www.fundacionrenal.com encontrará interesantes informaciones sobre alimentación y control de líquidos.

Con carácter general la dieta del paciente en diálisis deberá ser:

- Alta en proteínas: carne, leche, huevos
- Dosis adecuada de calorías: grasas e hidratos de carbono
- Baja en potasio, evitar sobre todo frutas y verduras
- Baja en fósforo, moderar el consumo sobre todo en lácteos, cereales y frutos secos
- Baja en sodio (sal) ya que produce hipertensión arterial y aumenta la sensación de sed y por tanto la necesidad de beber (alimentos enlatados y sopas de sobre también tienen mucha sal)



Dieta alta en proteínas



Reducir el consumo de lácteos, cereales y frutos secos



Nefrodiet cuenta con el apoyo de:



Es importante también tener en cuenta unas reglas básicas como:

- Adaptar los horarios de la comida al tratamiento
- No comer en exceso antes de la diálisis porque puede producir bajadas de tensión
- Comer lentamente y masticar bien
- Preparar los alimentos en pequeñas porciones nos servirá para controlar lo que comemos

Alimentos que se deben evitar:

- Leche en polvo
- Grano de soja, harina de soja
- Carnes y pescados salados y ahumados
- Concentrados de pescados y carnes (Avecrem, Starlux, Maggi)
- Frutos secos
- Cacao, chocolate, helados
- Sales de régimen, Ketchup
- Materias grasas saladas: tocino, mantequilla salada, manteca de cerdo
- Cereales y harinas refinadas
- Sopas de sobre
- Alimentos en conservas



Consejos para tomar verduras:

- Las verduras congeladas tienen menos potasio, y todavía pierden más si se dejan descongelar a temperatura ambiente
- Si consume verduras en conserva no tome su jugo ya que es ahí donde se acumula el potasio que la verdura pierde en el proceso de conservación
- Las verduras frescas, sométalas a un proceso de doble cocción para eliminar el potasio siguiendo el siguiente proceso:
 1. Trocear la verdura
 2. Remojarla entre 12 y 24 horas, cambiando varias veces el agua
 3. Retíralas del remojo y ponélas a cocer con abundante agua nueva
 4. Cuando rompa a hervir se retiran de esa agua y se ponen de nuevo a cocer en otra agua nueva (mejor si está previamente hervida)
 5. Cuando estén cocinadas escurra bien y tire el agua

1



2



3



4



5



6



Consejos para la ingesta de fruta:

- Es mejor tomar la fruta cocida, tiene menos potasio que la fresca
- Si toma fruta en almíbar escúrrala bien y no tome el almíbar
- No tome más de dos piezas de fruta al día
- Las frutas que tienen menos potasio son la pera y la manzana



► MEDICACIÓN

¿Es necesario que tome tanta medicación?

Es muy importante que usted se tome toda la medicación que su médico le haya prescrito y a las horas que le haya indicado. Algunos medicamentos como los que se usan para que no se absorba el fósforo de los alimentos deben tomarse con las comidas para que se mezclen con ésta.

Si tiene algún problema con algún medicamento háganoslo saber para valorar juntos cambiar, pero no deje de tomarlo.

Para su mejor organización le recomendamos ponerse alarmas que le recuerden las horas en las que debe tomarse la medicación. También resulta muy útil el uso de pastilleros semanales donde usted puede colocar al inicio de la semana toda la medicación que le corresponde tomar cada día y así se asegura de que no se le olvidará nada.

► CÓMO SERÁ MI VIDA

¿Podré hacer vida normal?

Por supuesto que puede. Es importante su actitud personal frente a la enfermedad y el modo en que usted se enfrente a ella. La presencia de esta enfermedad crónica implica que usted tiene que poner en marcha otros recursos y habilidades para ir adaptándose a su nueva situación y encarar sus nuevos proyectos.

Es importante que intente retomar, dentro de sus posibilidades y su capacidad física, sus actividades habituales ya sean de trabajo, formación, ocio o deporte. Una vida activa y unos hábitos de vida saludables le ayudarán a llevar mejor la diálisis.

¿Qué me ofrece el Grupo de Apoyo al Paciente?

Los especialistas en psicología, trabajo social, educación deportiva y nutrición del Grupo de Apoyo de la Fundación Renal le ayudarán en su proceso de adaptación a su nueva situación, para incorporar las nuevas rutinas a su vida y que disfrute su máximo bienestar.

Estos profesionales están a su disposición para cualquier necesidad personal; ya sea anímica (depresión, ansiedad, pérdida de autoestima, angustia...), económica (cuestiones laborales, administrativas, etc) o social. Ellos trabajarán con usted para prevenir o superar cualquier eventualidad y fortalecer su autonomía.

Desde su unidad de diálisis de la Fundación Renal, con la intervención de todo el equipo que lo atiende de forma integral y su predisposición a recibir el apoyo profesional, usted podrá alcanzar el objetivo esencial del tratamiento, que es el logro de una mejor calidad de vida, dentro de su familia o grupo de amigos, teniendo en cuenta sus valores, objetivos y expectativas.



El Grupo de Apoyo organiza periódicamente diferentes actividades, pensadas y adaptadas para pacientes de las que en su centro le irán informando y a las que le animamos a apuntarse.



Actividades realizadas gracias a la ayuda de:





como
una familia

para ofrecerte
en todo momento
una atención
integral.

Fundación Renal Íñigo Álvarez de Toledo tiene implantado un Sistema de Gestión de Calidad conforme a la Norma ISO 9001:2015 y un Sistema de Gestión Ambiental conforme a la Norma ISO 14001:2019 certificados por AENOR



**Bienvenido
a su segunda
casa**

Escanee este QR y podrá ver el vídeo donde le contamos quiénes somos y cómo va a ser su tratamiento con nosotros.



FUNDACIÓN **RENAL**

Fundación Renal Íñigo Álvarez de Toledo

Creada el 15 de febrero de 1982

Declarada benéfico-asistencial el 8 de octubre de 1982 Inscrita en el Registro de

Fundaciones de Competencia Estatal con el nº 359SND

Sede: c/ José Abascal, 42. 1ª izda. 28003 Madrid

Tel: 914 487 100/04

friat@friat.es

www.fundacionrenal.com

CIF:G28767317