

Kidney *Chronicles*

RED DE CONTACTOS DE ENFERMEDADES RENALES EN ETAPA TERMINAL DE NUEVA INGLATERRA

JUNIO 2015

CONSEJOS ÚTILES PARA OTORGAR PODER A LOS PACIENTES CON ENFERMEDAD RENAL EN ETAPA TERMINAL (ERET) COMO CONSUMIDORES



Mejorando el Cuidado de la Salud para el Bienestar ComúnSM

No inunde su salud. Administre sus líquidos. Concienciación acerca de la administración de líquidos.

Como paciente de diálisis, es esencial seguir las recomendaciones de ingesta de líquidos que le diseñe cree de su dietista y nefrólogo. Tener una enfermedad renal en etapa terminal (ESRD, por sus siglas en inglés) significa que sus riñones no son capaces de eliminar el exceso de líquidos y toxinas de su cuerpo, por esta razón usted está en diálisis. Si usted ingiere más líquidos de lo recomendado, puede estar en riesgo a sufrir serias complicaciones de salud como dificultad para respirar, presión arterial alta, daño al corazón, dolores de cabeza y **edema***. Para evitar que estas complicaciones a la salud se produzcan, se recomienda que se sigan las siguientes medidas preventivas:

- Tenga cuidado con la cantidad de líquidos que ingiere. Los líquidos incluyen cualquier cosa que a temperatura ambiente está en estado líquido como lo son la sopa, el mantecado, el hielo, la gelatina, el aderezo, etc.
- Si siente la boca seca, chupe un caramelo o menta, rodaja de limón, fruta congelada o mastique goma de mascar sin azúcar.
- Evite consumir alimentos que sean altos en sodio. Consumir una dieta alta en sodio puede aumentar la sed.
- Evite comer demasiadas frutas. Algunas frutas como los melones contienen mucha agua.
- Si está experimentando resequedad en la boca o sed severa, pregúntele a su doctor o farmacéutico si alguno de sus medicamentos puede estar provocándole estos síntomas.
- Hable con su dietista y con miembros de su equipo de cuidados de la salud acerca de cuál es la cantidad correcta de líquidos que debe ingerir. Las recomendaciones de ingesta de líquidos son diferente para cada persona.



De qué manera lo puede ayudar la Red

- Aboga en su nombre.
- Responde a sus preguntas acerca del tratamiento, selección de modalidad u otros asuntos.
- Elabora y le proporciona a usted y a su familia materiales educativos, como por ejemplo, boletines informativos.
- Trabaja con profesionales en enfermedades renales para mejorar la atención que se le proporciona.
- Ayuda a mantenerlo informado y actualizado para respaldar su participación en la atención y opciones de tratamiento.
- Evalúa y resuelve quejas.

continúa en la página 2

continúa de la página 1

¿Qué es peso seco?

El peso seco es su peso corporal sin exceso de líquidos. Su equipo de cuidados de la salud puede determinar cuál es su peso seco comparando su peso anterior, su respiración, cualquier hinchazón que pueda tener y su presión arterial.

¿Qué es peso líquido?

El peso líquido es el peso que usted gana entre los tratamientos a base de lo que usted ha consumido (alimentos y líquidos). Si orina, su cuerpo será capaz de eliminar parte de los líquidos consumidos y su peso líquido pudiera disminuir. Si usted no orina, usted puede experimentar un mayor peso líquido entre tratamientos. Mientras más peso líquido usted gane más difícil será para la máquina de diálisis remover todos los líquidos y toxinas de su cuerpo.

*¿Qué es edema?

Edema es una condición que ocurre cuando se acumulan muchos líquidos en el cuerpo. Si usted tiene edema, usted puede experimentar dolores de cabeza, fatiga, dificultad para respirar, daños al corazón, presión arterial alta, infarto e hinchazón en el rostro, manos, piernas y pies. Si usted experimenta alguno de estos síntomas, es importante que se comunique de inmediato con su doctor debido a que esto pueden poner en riesgo su vida.

Coma bien. Siéntase bien.

La clave para una dieta amigable para el riñón.

El verano es la época del año para las competencias de cocina, barbacoas, picnics pero es importante que usted, como paciente con ESRD, no se vea tentado y consuma solo alimentos amigables para el riñón. De acuerdo con *DaVita*:

“A medida que la función renal disminuye, es más difícil eliminar los residuos de proteínas y minerales, y los riñones enfermos tienen que trabajar más duro para deshacerse de ellos. La prescripción de riñón para cada persona es diferente, pero los nutrientes principales que se restringen en las dietas renales incluyen las proteínas, el fósforo, el potasio y el sodio”.

Si usted es un paciente con enfermedad renal en etapa terminal, es importante que se mantenga alerta de los datos nutricionales en los alimentos y controle sus porciones de consumo para asegurar que su cuerpo obtenga la energía que necesita. Al hacer esto, usted está facilitando que la máquina de diálisis pueda remover las toxinas y los líquidos de su cuerpo. Esto a su vez ayuda a la calidad en los cuidados que recibe y a su calidad de vida.

¡Sólo porque usted tenga que velar por lo que come no significa que tenga que sacrificar su sabor! *DaVita* tiene miles de sabrosas recetas para preparara aperitivos, desayunos, alimentos con mariscos, postres y mucho más. Para conocer más acerca de cómo mantener una dieta amigable para el riñón y encontrar recetas visite la página web de *DaVita*: www.davita.com/espanol/recipes



Foto de libro de recetas de *DaVita*,
Today's Kidney Diet.



Para presentar una queja, comuníquese con:

End-Stage Renal Disease Network of New England
1952 Whitney Avenue, 2nd Floor, Hamden, CT 06517
Hamden, CT 06517
Línea directa para el paciente: (866) 286-3773
Correo electrónico: info@nw1.esrd.net
www.networkofnewengland.org

Este material fue elaborado por la Red de enfermedades renales en etapa terminal de IPRO de Nueva York, la Organización de enfermedades renales en etapa terminal para el estado de Nueva York, de acuerdo al contrato con los Centros de servicios de Medicare y Medicaid (CMS), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. El contenido presentado no manifiesta necesariamente la política de CMS. Número de contrato de CMS: HHS-500-2013-NW001C