



AULA VIRTUAL

Nutrición en enfermedades renales

4. CUÍDATE





Autora

❑ Carmen Aragón Valera

**Médico especialista en Endocrinología y Nutrición,
Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Madrid.**



Cuídate, eres el protagonista

- ☐ La forma en que una persona se ve afectada por su enfermedad depende en gran medida de la dolencia en particular y de cómo ésta repercute sobre su cuerpo, de la gravedad o del tipo de tratamientos requeridos.
- ☐ Tras aceptar el diagnóstico es importante afrontar la enfermedad y mantener una actitud positiva.
- ☐ No hay enfermedades sino enfermos.
- ☐ En este apartado enseñaremos maneras efectivas para vivir con enfermedad renal crónica y sentirse mejor.



Índice

1. Mantenerse saludable
2. Detectar y prevenir la desnutrición
3. Viajar con enfermedad renal
4. Sentirse bien
5. Enlaces de interés
6. Glosario



1. MANTENERSE SALUDABLE



Mantenerse saludable



- ☐ Cumplir con el tratamiento prescrito y las sesiones de diálisis
- ☐ Mantener una buena alimentación
- ☐ Evitar tóxicos (alcohol, tabaco y otros)
- ☐ Realizar ejercicio físico adaptado



Mantenerse saludable

- ❑ Patrón de dieta mediterránea
- ❑ Adecuar el consumo de proteínas a la función renal
- ❑ Control de nutrientes que puedan resultar perjudiciales
 - Fósforo
 - Potasio
 - Sodio
- ❑ Evitar alimentos ultraprocesados



Mantenerse saludable

- ❑ En caso de **obesidad** ($IMC > 30$) es aconsejable **bajar peso**.
- ❑ Perder 5% del peso de forma intencionada:
 - Mejora la función excretora renal (en estadios iniciales)
 - Ayuda a controlar enfermedades asociadas:
 - Hipertensión
 - Diabetes





Mantenerse saludable

- ❑ El ejercicio físico es **beneficioso** para la enfermedad
 - Ideal: 150 minutos/semana
 - Progresivo y adaptado
- ❑ No se debe realizar ejercicio:
 - Si la presión arterial o la diabetes están descontroladas
 - En caso de fiebre
 - Tras haber sufrido un traumatismo en la cabeza



Mantenerse saludable

- Hay que detener el ejercicio:
 - En caso de mareo o cansancio extremo
 - Dolor en el pecho
 - Falta de aire excesiva



Mantenerse saludable

- Pacientes con accesos para diálisis:
 - Hemodiálisis con fístula: evitar exceso de peso en el brazo de la fístula (menos de 4,5 Kg)
 - Hemodiálisis con catéter: reposo los primeros días tras la colocación, después evitar músculos alrededor.
 - Diálisis peritoneal: evitar ejercicios que aumenten presión abdominal



Mantenerse saludable

□ Las sesiones de ejercicio deben contener:

- Ejercicios aeróbicos

- Caminar
- Bicicleta
- Natación



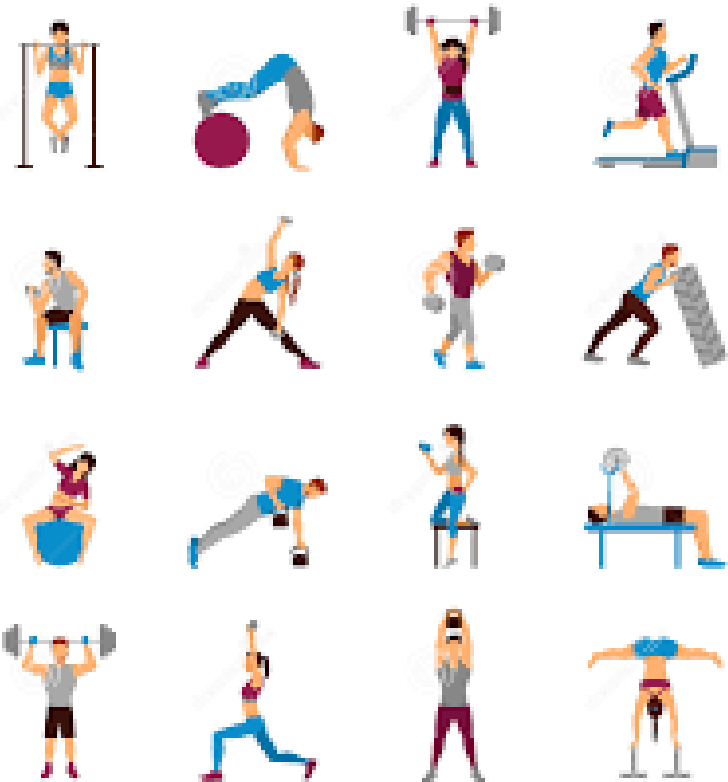


Mantenerse saludable

❑ Las sesiones de ejercicio deben contener:

■ Ejercicios de fuerza:

- Sentadillas
- Zancadas
- Yoga/pilates
- Mancuernas





Mantenerse saludable

- ☐ Comenzar con pocas repeticiones
- ☐ Descansar entre ejercicios
- ☐ Controlar la frecuencia cardiaca
- ☐ Interrumpir en caso de malestar





2. PREVENIR LA DESNUTRICIÓN



Desnutrición

- ❑ Perder peso de **forma no intencionada** es una señal de **alarma**.
 - Comienzo de desnutrición y síndrome de desgaste energético proteico.





Desnutrición

- Señales de desnutrición

Pérdida de peso no intencionada

Falta de apetito

Cansancio



Desnutrición

□ ¿Qué hacer si aparecen?

- Lo más importante: avisar a su médico
- Fraccionar las ingestas



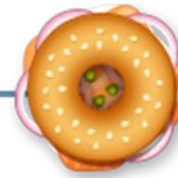
Desayuno



almuerzo



comida



merienda



cena



Desnutrición

□ ¿Qué hacer si aparecen?

- Potenciar el sabor de las comidas
 - Especias (sin sal añadida)
 - Gotas de limón





Desnutrición

□ ¿Qué hacer si aparecen?

- Preparar platos enriquecidos y concentrados
 - Triturados que contengan “todo en uno”
 - Aumentar aporte calórico con grasas saludables
 - Añadir proteína: clara de huevo pasteurizada





Desnutrición

❑ Cuando se está en diálisis

- Aumenta el apetito el día de la sesión
- Suele ser mucho menor el día previo a la siguiente sesión

❑ Aprovechar apetito

❑ Tomar tentempié durante la diálisis (si no hay contraindicación)



Desnutrición

□ ¿Qué comer durante la diálisis?

- Algo que se pueda coger con una mano
- Que no dé sed
- Que sea fácil de masticar
- Que esté a temperatura ambiente
- Que deje pocos restos (migajas)



Desnutrición

□ ¿Qué comer durante hemodiálisis?

- Pan blando
- Fiambre de pavo magro
- Rodaja de tomate
- Aceite de oliva virgen extra





3. VIAJAR CON INSUFICIENCIA RENAL



Viajar

- ❑ Se puede viajar con enfermedad renal crónica
 - Diálisis peritoneal
 - Hemodiálisis
 - Sin diálisis
- ❑ Consultar con su médico
- ❑ Planificar





Viajar

- ☐ Informe médico actualizado
- ☐ Medicación para el tiempo que vaya a estar fuera
- ☐ Pequeño botiquín: gasas, tiritas, analgésicos...
- ☐ Tarjeta sanitaria, tarjeta sanitaria europea, seguro médico



Viajar

- ❑ En hemodiálisis: gestión previa de centro de diálisis en el lugar de destino a través de asociación ALCER [Federación ALCER - Asociación para la Lucha Contra las Enfermedades Renales](#)
- ❑ En diálisis peritoneal
 - Llevar material
 - Contactar con proveedor habitual
 - Disponer de lugar adecuado



Viajar: el baño

- ❑ Evitar aguas estancadas y pantanosas
- ❑ La fístula no requiere especiales precauciones
- ❑ El catéter de diálisis peritoneal
 - Cubrir con apósito impermeable
 - Limpiar de forma habitual después
- ❑ El catéter de hemodiálisis no se puede sumergir





Viajar. Comer fuera

- ❑ Si es posible, planificar el lugar y consultar la carta con anticipación
- ❑ Consultar dudas sobre ingredientes/preparación
- ❑ Solicitar
 - Platos sin sal
 - Salsas y aderezos a parte





Viajar. Comer fuera

❑ Para controlar ingesta de líquidos

- Evite bebidas alcohólicas y refrescos
- Pida un vaso con mucho hielo y limón
- Tome preferentemente agua





Viajar. Comer fuera

- ❑ Elegir siempre alimentos frescos de preparación sencilla
- ❑ Evitar alimentos crudos
- ❑ Entrante: ensalada simple
- ❑ Segundos platos
 - Plancha/hervido/horno
 - Salsas aparte, separadas del ingrediente principal
 - Guarnición verdura/patata en puré o hervida



Viajar. Comer fuera

Postres

- Fruta
- Postre casero
- Evitar chocolates y frutos secos
- Compartir





Viajar. Comer fuera

❑ Otras recomendaciones

- Evitar si hay 2 días seguidos de descanso de diálisis
- No olvidar la medicación quelante
- Compensar en las comidas previas y sucesivas
- Utilizar aplicaciones para conocer contenido de comidas
- [APP NEFRODIET – FUNDACIÓN RENAL ÍÑIGO ÁLVAREZ DE TOLEDO \(fundacionrenal.com\)](http://fundacionrenal.com)
- [Pukono - Bienvenida | Sociedad Española de Nefrología \(senefro.org\)](http://senefro.org)



4. SENTIRSE BIEN



Sentirse bien

- ❑ La enfermedad renal repercute en la calidad de vida
 - Síntomas que provocan malestar
 - Ánimo bajo
 - Percepción de limitaciones.
 - Incapacidad para trabajar





Sentirse bien

- ❑ Es posible mejorar y sentirse bien





Sentirse bien

- ❑ Tratamiento adecuado: alivia síntomas
 - Fármacos
 - Terapia renal sustitutiva: adaptar al estilo de vida
 - Hemodiálisis hospitalaria/domiciliaria
 - Diálisis peritoneal manual/automática



Sentirse bien

- ❑ Estilo de vida saludable
 - Patrón de dieta adecuado
 - Actividad física





Sentirse bien



APOYO
EMOCIONAL



ASISTENCIA
SOCIAL

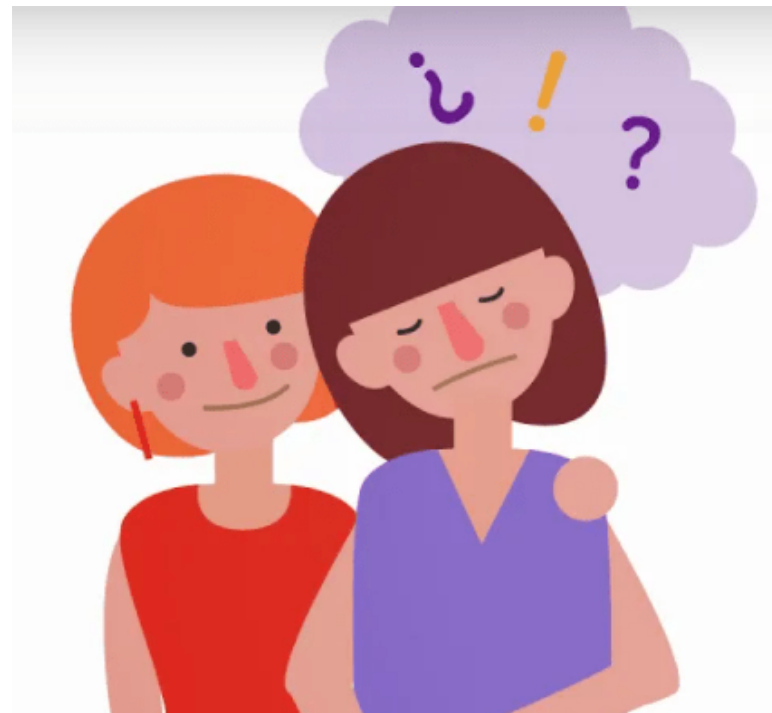


CONTACTO CON
OTROS PACIENTES



Sentirse bien

- ❑ Federación de asociaciones de lucha contra la enfermedad renal (ALCER) [Federación ALCER - Asociación para la Lucha Contra las Enfermedades Renales](#)
- ❑ Escuelas de pacientes
- ❑ Programas de “mentoring”





Advertencia

- ☐ Lo indicado en este apartado es orientativo.
- ☐ Los materiales disponibles en su centro o los protocolos indicados pueden variar parcialmente.
- ☐ Aconsejamos consultar las dudas con su equipo de referencia y seguir las indicaciones explicadas en su centro.



5. ENLACES DE INTERÉS



Enlaces de interés

- ❑ [DESNUTRICIÓN RELACIONADA CON LA ENFERMEDAD \(DRE\) | AULA VIRTUAL | SEEN](#)
- ❑ [Miku - Su compañero en la vida diaria con la diálisis \(miku-app.com\)](#)
- ❑ [Guía de Ejercicio Físico en Casa para personas con Enfermedad Renal \(alcerib.org\)](#)
- ❑ [EJERCICIO FÍSICO CON ALCER ALMERÍA. | EJERCICIO FÍSICO CON ALCER ALMERÍA. Nuestra fisioterapeuta, Cristina Amate, y nuestro graduado en Ciencias del Deporte, Iván García, han diseñado una... | By Alcer Almería | Facebook](#)
- ❑ [NUTRICIÓN EN ERC - ¿Qué puede comer y beber el enfermo renal en los actos sociales? - Bienvenida | Sociedad Española de Nefrología \(senefro.org\)](#)
- ❑ [Renal&go, Renal and Go - Aplicaciones en Google Play](#)



Enlaces de interés

- ❑ [11-10-1107 AAI PatBro DiningOut Pharmanet NKF SPAN Jan08.indd \(kidney.org\)](#)
- ❑ [Federación ALCER - Asociación para la Lucha Contra las Enfermedades Renales](#)
- ❑ [APP NEFRODIET – FUNDACIÓN RENAL ÍÑIGO ÁLVAREZ DE TOLEDO \(fundacionrenal.com\)](#)
- ❑ [Pukono - Bienvenida | Sociedad Española de Nefrología \(senefro.org\)](#)
- ❑ [Escuela de Pacientes - Enfermedad Renal Crónica \(riojasalud.es\)](#)
- ❑ [Enfermedad Renal Crónica - Escuela de Pacientes](#)
- ❑ [Transplant- Entrenamiento para crónicos, transplantados y daño medular \(transplant.com\)](#)



6. GLOSARIO



Glosario

- ❑ **IMC:** índice de masa corporal, es el resultado de dividir el peso en kilogramos entre el cuadrado de la altura en metros, se considera obesidad un IMC mayor o igual a 30.
- ❑ **Ejercicio aeróbico:** ejercicio de moderada intensidad que se mantiene durante un tiempo más o menos largo y eleva la frecuencia cardiaca. Son ejemplos de ejercicio aeróbico caminar rápido o correr.
- ❑ **Ejercicio anaeróbico o de fuerza:** ejercicio de moderada/alta intensidad y corta duración, que no requiere aumento de frecuencia cardiaca ni de consumo de oxígeno. Son ejemplos de ejercicio de fuerza: levantamiento de pesas, abdominales o sentadillas.
- ❑ **Síndrome de desgaste energético proteico:** situación de pérdida de peso y compartimento proteico del organismo (músculo) que ocurre por la enfermedad renal avanzada.
- ❑ **Medicación quelante:** son aquellos medicamentos que ayudan a reducir los niveles en sangre de sustancias como potasio y fósforo.



¡Muchas gracias!