



# AULA VIRTUAL

# Nutrición en

# enfermedades renales

## 4. CUÍDATE



Sociedad Española  
de  
Endocrinología y Nutrición



## 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

*GUÍA DE EJERCICIO FÍSICO EN CASA PARA PERSONAS CON ENFERMEDAD RENAL :  
Tomeu Bauzá Monroig. [Guía de Ejercicio Físico en Casa para personas con Enfermedad Renal \(alcerib.org\)](http://www.alcerib.org)*



# Mantenerse saludable

## □ Hay que detener el ejercicio:

- En caso de mareo o cansancio extremo
- Dolor en el pecho
- Falta de aire excesiva

*GUÍA DE EJERCICIO FÍSICO EN CASA PARA PERSONAS CON ENFERMEDAD RENAL :  
Tomeu Bauzá Monroig. [Guía de Ejercicio Físico en Casa para personas con Enfermedad Renal \(alcerib.org\)](http://www.alcerib.org)*



# Mantenerse saludable

## □ Pacientes con accesos para diálisis:

- Hemodiálisis con fistula: evitar exceso de peso en el brazo de la fistula (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

*GUÍA DE EJERCICIO FÍSICO EN CASA PARA PERSONAS CON ENFERMEDAD RENAL :  
Tomeu Bauzá Monroig. [Guía de Ejercicio Físico en Casa para personas con Enfermedad Renal \(alcerib.org\)](http://www.alcerib.org)*



# Mantenerse saludable

□ Las sesiones de ejercicio deben contener:

- Ejercicios aeróbicos
  - Caminar
  - Bicicleta
  - Natación



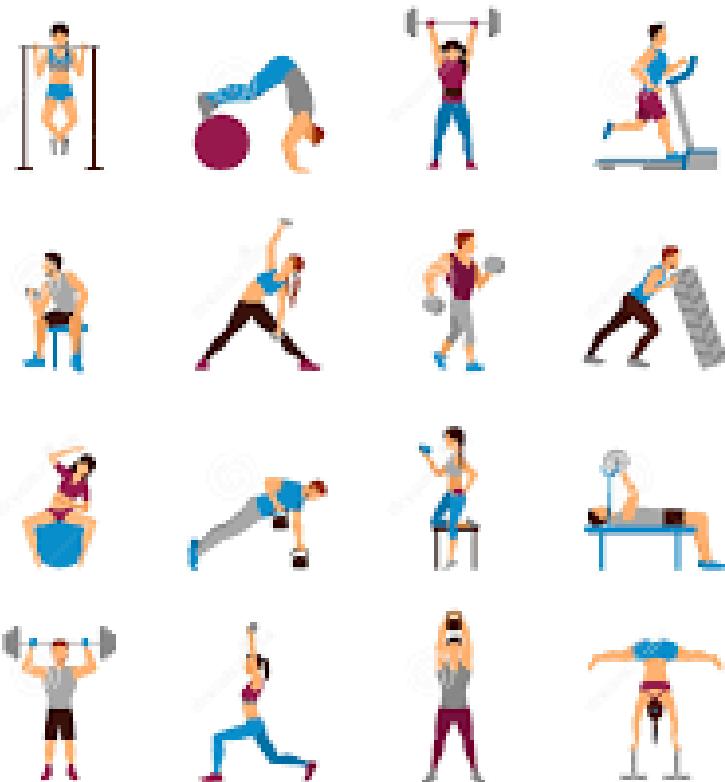


# Mantenerse saludable

□ 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





# 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



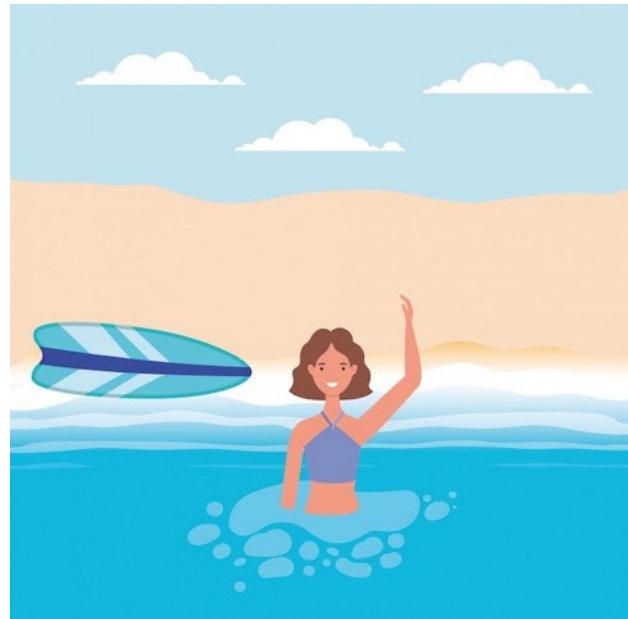
## Viajar

- 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 fistula 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](http://fundacionrenal.com)  
[\(fundacionrenal.com\)](http://fundacionrenal.com)
- [Pukono - Bienvenida | Sociedad Española de Nefrología](http://senefro.org)  
[\(senefro.org\)](http://senefro.org)



## 4. SENTIRSE BIEN



Sociedad Española de  
Endocrinología y Nutrición



## 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



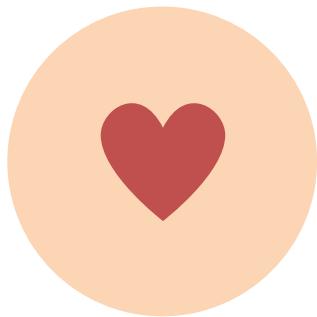
## Sentirse bien

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





# Sentirse bien



APOYO  
EMOCIONAL



ASISTENCIA  
SOCIAL

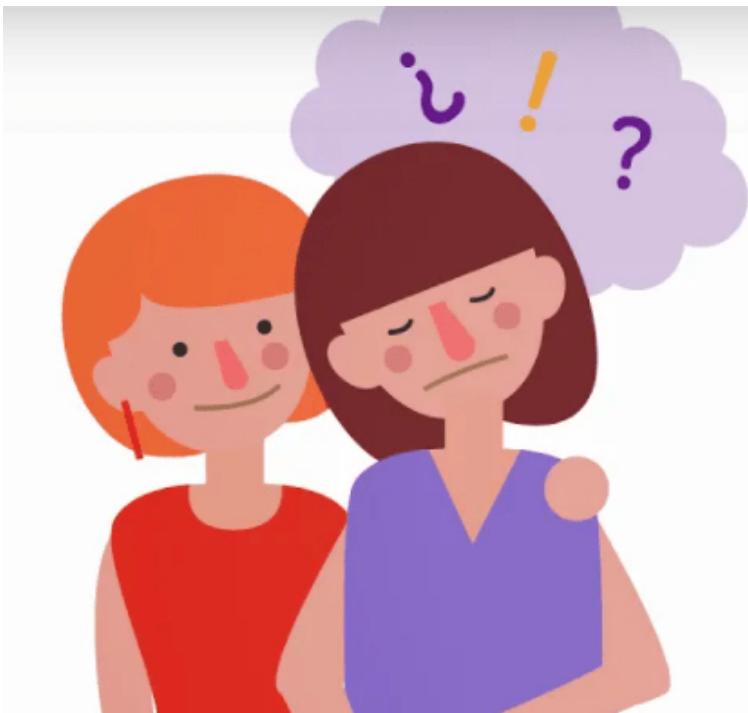


CONTACTO CON  
OTROS PACIENTES



## 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](#)
- [Traïnsplant- Entrenamiento para crónicos, transplantados y  
daño medular \(trainsplant.com\)](#)



## 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.

