

# SITUACIONES ESPECÍFICAS

## Nutrición y patología renal

### INFORMACIÓN PARA PACIENTES

**Pilar Matía Martín.** Especialista en Endocrinología y Nutrición. Hospital Clínico San Carlos. Madrid. Profesora Asociada en Ciencias de la Salud. Universidad Complutense. Madrid.

**Clara Marcuello Focillas.** Especialista en Endocrinología y Nutrición. Hospital Clínico San Carlos. Madrid.

**Natalia Pérez Ferre.** Especialista en Endocrinología y Nutrición. Hospital Clínico San Carlos. Madrid. Profesora Asociada en Ciencias de la Salud. Universidad Complutense. Madrid.

### Información para pacientes con insuficiencia renal crónica avanzada sin diálisis

La enfermedad renal crónica avanzada se caracteriza por una falta de capacidad del riñón para ejercer sus funciones habituales (la más conocida es la eliminación de productos de desecho que se producen durante el funcionamiento de nuestros órganos y sistemas). Las causas de esta enfermedad son múltiples, así que el tratamiento irá dirigido a proteger el riñón y a mejorar algunas situaciones que acompañan a este diagnóstico.

Los fines del tratamiento nutricional son múltiples. Entre ellos: intentar retrasar la enfermedad renal, mejorar las alteraciones del metabolismo (p. ej., disminuir los niveles de urea en sangre), controlar otras enfermedades que pueden asociarse a esta enfermedad (como la diabetes o la hipertensión), evitar o tratar la desnutrición y prevenir o atajar la obesidad.

Como consecuencia de la enfermedad puede presentar algunos síntomas como alteraciones del gusto, náuseas, vómitos y boca seca. Algunas de las modificaciones en la dieta pueden contribuir a mejorar estos síntomas, pero es importante que los comente con su médico, ya que pueden deteriorar su capacidad para alimentarse y muchos tienen un tratamiento específico.

Para hacer un tratamiento personalizado, el equipo sanitario que le atiende puede administrarle algunos cuestionarios, realizarle algunas pruebas como pesarle, medir algunos perímetros de brazos, piernas y cintura y preguntarle sobre sus hábitos de alimentación y de ejercicio. También podrán realizar algunas técnicas avanzadas de composición corporal (como ecografía o bioimpedancia), de fuerza muscular (fuerza de agarre de la mano) o de función física (velocidad de la marcha, test de levantarse y sentarse en una silla, u otros similares). Los análisis periódicos rutinarios también servirán para valorar algunos parámetros que se relacionan con la situación nutricional y el estado de la enfermedad).

Tras esta valoración se propondrá un tratamiento personalizado basado en un plan dietético saludable acorde con la dieta mediterránea (con reducción de los alimentos con proteínas que se consumen cada día -en todo caso- y limitación del potasio y del fósforo de la dieta, solo si se requiere tras revisar sus análisis de sangre). También se le recomendará mantener una actividad física rutinaria con el fin de mejorar su función física, preservar la masa muscular y aumentar el ánimo.

Si se detecta desnutrición, es posible que su médico le recomiende tratamiento con suplementos orales, que son preparados nutricionales para usos médicos especiales que deben consumirse como un extra a las comidas habituales para mejorar su situación.

### Información para pacientes con insuficiencia renal crónica avanzada en diálisis

La enfermedad renal crónica avanzada se caracteriza por una falta de capacidad del riñón para ejercer sus funciones habituales (la más conocida es la eliminación de productos de desecho que se producen durante el funcionamiento de nuestros órganos y sistemas). Cuando se sobrepasa la capacidad del riñón para realizar dichas funciones, es necesario comenzar con tratamiento de sustitución renal como la hemodiálisis o la diálisis peritoneal.

Los fines del tratamiento nutricional son múltiples. Entre ellos: compensar las pérdidas de energía y de proteínas que supone la diálisis, mejorar las alteraciones electrolíticas, si se producen (p. ej., disminuir los niveles de potasio y de fósforo en sangre), controlar otras enfermedades que pueden asociarse a esta enfermedad (como la diabetes o la hipertensión) y evitar o tratar la desnutrición. En ocasiones puede ser necesario tratar la obesidad.

Como consecuencia de la enfermedad puede presentar algunos síntomas como falta de apetito, alteraciones del gusto, náuseas, vómitos y boca seca. Algunas de las modificaciones en la dieta pueden contribuir a mejorar estos síntomas, pero es importante que los comente con su médico, ya que pueden deteriorar su capacidad para alimentarse y muchos tienen un tratamiento específico.

Para hacer un tratamiento personalizado, el equipo sanitario que le atiende puede administrarle algunos cuestionarios, realizarle algunas pruebas como pesarle, medir algunos perímetros de brazos, piernas y cintura y preguntarle sobre sus hábitos de alimentación y de ejercicio. También podrán realizar algunas técnicas avanzadas de composición corporal (como ecografía o bioimpedancia), de fuerza muscular (fuerza de agarre de la mano) o de función física (velocidad de la marcha, test de levantarse y sentarse en una silla, u otros similares). Los análisis periódicos rutinarios también servirán para valorar algunos parámetros que se relacionan con la situación nutricional y el estado de la enfermedad).

Tras esta valoración se propondrá un tratamiento personalizado basado en un plan dietético saludable acorde con la dieta mediterránea (favoreciendo el consumo de alimentos con proteínas y limitando el potasio y el fósforo de la dieta, solo si se requiere tras revisar sus análisis de sangre). También se le recomendará mantener una actividad física rutinaria con el fin de mejorar su función física, preservar la masa muscular y aumentar el ánimo. Si se detecta desnutrición, es posible que su médico le recomiende tratamiento con suplementos orales, que son preparados nutricionales para usos médicos especiales que deben consumirse como un extra a las comidas habituales para mejorar su situación.

Para más información, visita [nuestro aula virtual](#) para pacientes con enfermedad renal.

## Información para pacientes:

- Disponible en: <https://personasrenales.org/2018/07/12/documentos/> (último acceso 31 de agosto de 2022). Se recoge algún documento sencillo sobre el Na, el P, el K y las legumbres en la dieta.
- Disponible en: <https://www.nephrocare.es/pacientes/su-dieta.html> (último acceso 31 de agosto de 2022). Con información dietética para los pacientes con enfermedad renal crónica.
- Disponible en: <https://www.freseniuskidneycare.com/es/recipes-and-nutrition> (último acceso 31 de agosto de 2022). Se ofrecen consejos interesantes para el paciente con enfermedad, como la realización de la cesta de la compra. Las recomendaciones sobre consumo de potasio en la dieta son clásicas.
- Disponible en: [https://www.nutricionemocional.es/pacientes-y-cuidadores?field\\_categoria\\_actualidad\\_tid%5B%5D=146&field\\_categoria\\_actualidad\\_tid%5B%5D=79](https://www.nutricionemocional.es/pacientes-y-cuidadores?field_categoria_actualidad_tid%5B%5D=146&field_categoria_actualidad_tid%5B%5D=79) (último acceso 31 de agosto de 2022). Se ofrecen consejos útiles para comer fuera de casa y algunos planes de ejercicio de interés para pacientes.
- Disponible en: <https://www.kidney.org/espanol> (último acceso 31 de agosto de 2022). Contiene una sección sobre nutrición en el paciente con enfermedad renal.
- Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/professionals/advanced-search?au=pa&pc=kd&ln=es&ln=-en> (último acceso el 31 de agosto de 2022). Información detallada en español de National Institutes of Health (Diabetes, Digestive and Kidney Diseases) que sugiere, en concordancia con las recomendaciones profesionales, una forma de individualizar el plan dietético en diversas fases de la enfermedad renal.
- App Pukono (iPhone/Android App). Disponible en: <http://www.pukono.com/> (último acceso 31 de agosto de 2022). Aporta información sobre el contenido en Na, K y P de los alimentos (con iconografía apoyada en semáforos que permite distinguir con facilidad los alimentos con alto, medio o bajo contenido), recetas y listas de compra. A la luz de las recomendaciones actuales sobre individualización del consumo de K y de P, deben darse al paciente estrategias para flexibilizar la ingesta por encima de lo que detalla la aplicación.
- App Nefrodiet (iPhone/Android App). Disponible en: <https://fundacionrenal.com/contenido/nefrodiet/> (último acceso 31 de agosto de 2022). Permite el control de fósforo, potasio, sodio, proteínas, hidratos de carbono, calorías, agua, índice glucémico, carga glucémica y ratio fósforo/proteína en la dieta. También debe instruirse al paciente para individualizar las tomas.