



¿QUÉ SUCEDE CUANDO EL RIÑÓN NO FUNCIONA?

En la insuficiencia renal terminal la capacidad del riñón para eliminar los productos que son nocivos está disminuida o anulada, por lo que es necesario recurrir a medios mecánicos para sustituir esta función: la DIÁLISIS.

La hemodiálisis elimina o reduce estos productos de desecho, pero en el período interdiálisis, que generalmente es de 2 a 3 días, en la sangre se van a ir **acumulando de nuevo estas sustancias**, que si alcanzan niveles muy altos, pueden ocasionar serios trastornos en el organismo. Por eso la nutrición en hemodiálisis es especialmente importante.

Este es el motivo por el que es necesario controlar la cantidad de algunos de los elementos que contienen los alimentos. Es importante conocerlos para poder evitar o **reducir su consumo de forma que no nos perjudiquen** y así poder gozar del placer de comer sin poner en peligro nuestra salud y nuestro bienestar.

Para ayudarle a elaborar una dieta equilibrada, pero a la vez variada y apetitosa, es preciso conocer:

- de qué están compuestos los alimentos,
- los grupos de alimentos
- y una serie de consejos prácticos.

Una alimentación equilibrada va a mejorar nuestra calidad de vida, el resultado de la hemodiálisis será más óptimo y estaremos mejor preparados para un posible trasplante renal.

Los principales objetivos del control de la dieta de los pacientes en diálisis son:

- ◆ Evitar el aumento de peso excesivo entre una diálisis y otra.
- ◆ Evitar las complicaciones por el aumento del potasio en la sangre.
- ◆ Reponer los nutrientes que se pierden a través de la diálisis.
- ◆ Evitar las complicaciones metabólicas y óseas.
- ◆ Prevenir la aparición de algunas enfermedades crónicas asociadas a la insuficiencia renal.



LAS PROTEÍNAS

Son fundamentales en **la constitución y renovación de células y tejidos**. Para compensar la pérdida diaria y mantener un buen equilibrio es necesario consumir de 1 a 1,5 gr por cada kilo de peso y día. También son importantes en la prevención de infecciones ya que las “defensas” del organismo, llamadas anticuerpos, están formadas por proteínas

Las proteínas, según su procedencia se clasifican en proteínas de origen animal (con alto valor biológico), presentes en todos los productos de origen animal y proteínas de origen vegetal presentes en menos cantidad en alimentos de origen vegetal (legumbres y cereales principalmente).

El **defecto prolongado** de proteínas en la dieta puede ocasionar problemas de **malnutrición** (pérdida de musculatura, menor resistencia a las infecciones, retraso en la cicatrización de heridas y astenia).

No todas las proteínas son iguales. Se recomienda el consumo de proteínas de alto valor biológico (la carne, el pescado, el huevo y la leche y derivados) ya que producen menos cantidad de urea y esto favorece el estado general entre las sesiones de hemodiálisis.

EL CONSUMO DE PROTEÍNAS DE FORMA DIARIA ES NECESARIO PARA EVITAR PROBLEMAS DE MALNUTRICIÓN





LOS HIDRATOS DE CARBONO

Los hidratos de carbono constituye la principal fuente de energía del organismo.

En hemodiálisis no están restringidos, a menos que se sea diabético. Se recomienda que se consuman a diario. Se pueden dividir en dos grupos:

- Hidratos de carbono de absorción rápida o “simples”, comúnmente llamados azúcares y que se reconocen por su sabor dulce, como el azúcar, la mermelada, la miel, los caramelos,....
- Hidratos de carbono de absorción lenta o “complejos”, que van a permitir un aprovechamiento más gradual de esta fuente de energía, y entre los que se encuentran el grupo de los cereales (arroz, trigo, maíz,...) y derivados (pan, pasta,...), las patatas, las legumbres,...

EL CONSUMO DE HIDRATOS DE FORMA DIARIA ES NECESARIO SALVO QUE SE SEA DIABÉTICO O SE TENGA SOBREPESO

LAS GRASAS

Las grasas o lípidos constituyen la reserva energética más importante del organismo. Desde el punto de vista práctico podemos diferenciarlas en:

- Grasas de **origen animal o saturadas**, procedentes de la carne (cordero y cerdo principalmente) y vísceras (hígado), el pescado y el marisco, el huevo, la leche y derivados (quesos curados y en porciones, mantequilla,...)
- Grasas de **origen vegetal o insaturadas**. Forman parte de los frutos secos y oleaginosos (cacahuets, semillas de girasol,...) y derivados (aceites y margarinas).

Nuestro organismo necesita un aporte adecuado de los dos tipos, sin embargo es importante saber que las elevadas concentraciones de **grasas de origen animal** en sangre (colesterol “malo” y triglicéridos) se relaciona con un elevado riesgo de desarrollar **aterosclerosis y enfermedades cardiovasculares**, mientras que las de **origen vegetal (aceite de oliva) y la de los pescados azules poseen un cierto efecto protector** sobre el sistema cardiovascular que no conviene olvidar (contienen colesterol “bueno”).

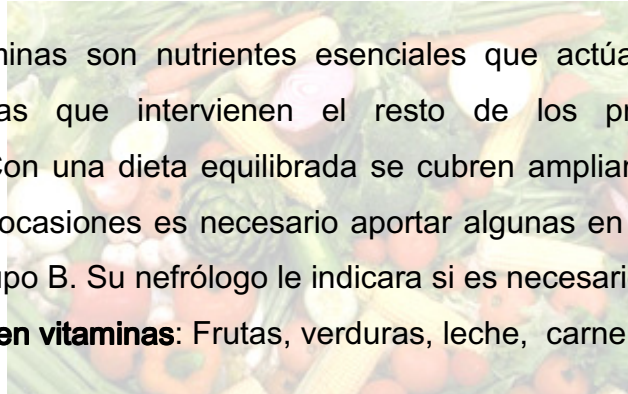
EL EXCESO EN EL CONSUMO DE GRASAS ES CAUSA DE OBESIDAD



LAS VITAMINAS Y LA FIBRA

Las vitaminas son nutrientes esenciales que actúan en las reacciones químicas en las que intervienen el resto de los principios nutritivos ya mencionados. Con una dieta equilibrada se cubren ampliamente las necesidades diarias pero en ocasiones es necesario aportar algunas en forma de comprimidos como las del grupo B. Su nefrólogo le indicara si es necesario.

Alimentos ricos en vitaminas: Frutas, verduras, leche, carne, pescado, huevos



La fibra la sustancia no digerible de alimentos de origen vegetal (piel de la fruta, verduras, legumbres, cereales integrales,...), ricos en potasio y que, por tanto, suelen estar restringidos.

El estreñimiento es frecuente en los pacientes en hemodiálisis. Suele ser causado por la ingesta baja de alimentos ricos en fibra y de líquidos en la dieta, por la escasa actividad, por el suplemento oral de hierro y por el uso de quelantes del fósforo. Es recomendable el uso de salvado de trigo como suplemento de fibra, pero sí esto no funciona para reducir el estreñimiento, será necesario el uso de laxantes mediante la pauta del nefrólogo.

EL AGUA Y LOS LÍQUIDOS

Al iniciar la diálisis es importante controlar la cantidad de líquidos que se toman, porque al perder el riñón la capacidad de eliminar orina, todo el líquido que se toma se acumula en el organismo entre una sesión y otra, provocando un aumento de peso que luego cuesta bastante eliminar en la sesión de diálisis. Se entienden por líquidos las bebidas (agua, vino, refrescos, leche, café, licores,...), las sopas, los helados, el hielo, la gelatina, los yogures,... Buscaremos no aumentar más de 1 kilo al día. La retención de líquidos con el subsiguiente aumento de peso produce una **sobrecarga cardiaca** ya que obligamos al corazón a bombear un mayor volumen de sangre, eso aumenta la presión arterial y puede provocar una insuficiencia cardiaca. También hay riesgo de producir edemas y problemas respiratorios. Por todo ello reduciremos la cantidad de líquido a ingerir. La cantidad de líquido que se



puede tomar al día depende de lo que orine cada uno (DIURESIS), y así se recomienda beber la cantidad que se orina en 24 horas más medio litro de líquido.



MÁXIMO A BEBER AL DÍA = CANTIDAD ORINADA + MEDIO LITRO

Es muy importante que entre una sesión de diálisis y otra no tenga un sobrepeso superior a 1.5-2 litros, esto asegurará un mayor confort durante la diálisis (ausencia de hipotensión y calambres) y protegerá de otras complicaciones.

Consejos para controlar la ingesta de líquidos y controlar la sed

- Utilizar una balanza de baño para pesarse a diario. Un buen hábito para prevenir el aumento exagerado de peso es pesarse por la mañana y por la noche. Recordar que se recomienda subir como mucho 1 kilo de peso al día
- El agua de las verduras disminuye salteándolas después de hervirlas
- El pan tostado tiene menos cantidad de agua que el pan del día (35% menos)
- Mantenerse lo más activo posible para evitar pensar tanto en la sed
- Tome agua o líquidos a partir de una cantidad conocida de agua. Un buen ejemplo es usar una botella de 1/2 litro llena de agua y tomar agua sólo de ésta, procurando repartirla y tomarla fría y a pequeños sorbos. Si toma otros líquidos deseche una cantidad similar de la botella
- Humedecer los labios y boca con una torunda húmeda, en lugar de tomar agua. Chupe trozos pequeños de hielo con algunas gotas de limón. Mastique algún chicle con sabor fresco, sin azúcar, utilizar enjuagues bucales
- Respirar con la boca cerrada. El aire reseca la mucosa de la boca y garganta aumentando la sensación de sed
- Evitar salir a las horas de más calor. Prefiera las horas más frescas del día para realizar sus actividades. Use ropa de algodón, evite la ropa con fibra sintética ya que aumenta el sudor
- Evitar alimentos con sal

