

Insuficiencia renal
**COMA BIEN PARA
SENTIRSE BIEN**
durante su tratamiento
de hemodiálisis



Insuficiencia renal
COMA BIEN PARA
SENTIRSE BIEN
durante su tratamiento
de hemodiálisis



National Institutes of Health
National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases



Índice

Información acerca del uso de este folleto	1
¿Cómo afectan los alimentos a mi tratamiento de hemodiálisis?	2
¿Qué necesito saber acerca de los líquidos?	3
¿Qué necesito saber acerca del potasio?	7
¿Qué necesito saber acerca del fósforo?	10
¿Qué necesito saber acerca de las proteínas?	11
¿Qué necesito saber acerca del sodio?	13
¿Qué necesito saber acerca de las calorías?	15
¿Debo tomar vitaminas y minerales?	16
Fuentes informativas	17
Agradecimientos	21



Información acerca del uso de este folleto

Cuando usted inicia el tratamiento de hemodiálisis, usted debe realizar muchos cambios en su vida. Estar consciente de los alimentos que come le brindará una mejor salud. Este librito le ayudará a escoger los alimentos correctos.

Utilice este folleto con el asesoramiento de un nutricionista para aprender a comer bien para sentirse bien durante su tratamiento de hemodiálisis. Lea una sección a la vez. Luego haga los ejercicios con su nutricionista.

Una vez que haya terminado todos los ejercicios, guarde este librito para acordarse de los alimentos que puede comer y de los alimentos que debe evitar.

El nombre de mi nutricionista es:

Teléfono:

¿Cómo afectan los alimentos a mi tratamiento de hemodiálisis?

Los alimentos le dan energía y ayudan a que su cuerpo se repare a sí mismo. Los alimentos se digieren en su estómago e intestinos. Su sangre recoge nutrientes de los alimentos digeridos y los transporta a todas las células de su cuerpo. Estas células absorben los nutrientes de su sangre y depositan los productos de desecho en el torrente sanguíneo. Cuando sus riñones estaban sanos, éstos trabajaban las 24 horas del día para eliminar los productos de desecho de su sangre. Los productos de desecho eran eliminados de su cuerpo por medio de su orina. Otros productos de degradación son eliminados al defecar.

Ahora sus riñones han dejado de trabajar. La hemodiálisis elimina los productos de desecho de su sangre. Pero entre



Consulte con un nutricionista para aprender la manera correcta de comer durante su tratamiento de hemodiálisis.

una y otra sesión de tratamiento, los productos de desecho pueden acumularse en su sangre y hacer que usted se enferme. Usted puede reducir la cantidad de productos de desecho vigilando lo que come y bebe. Un buen plan de comidas puede mejorar su diálisis y su salud.

En su centro clínico hay un nutricionista para ayudarle a planificar sus comidas. Un nutricionista es un profesional especializado en los alimentos y la nutrición. A un nutricionista con capacitación especial en el cuidado de la salud de los riñones se le conoce como nutricionista renal.

¿Qué necesito saber acerca de los líquidos?

Usted ya sabe que necesita tener cuidado con la cantidad de líquido que bebe. Cualquier alimento que es líquido a temperatura ambiental también contiene agua. Estos alimentos incluyen sopa, gelatina (“Jell-O®”) y helado. Muchas frutas y verduras contienen mucha agua también. Incluyen melones, uvas, manzanas, naranjas, tomates, lechuga y apio. Todos estos alimentos cuentan cuando se mide la cantidad de líquido ingerido.

Controle su sed

Usted puede reducir la cantidad de líquidos que bebe usando tazas o vasos de menor tamaño para beber. Congele jugo en un molde para cubos de hielo y cómaselo como una paleta helada. (¡No se olvide de tomar en cuenta la paleta helada al medir la cantidad de líquidos ingeridos permitidos!) El nutricionista tendrá la oportunidad de darle otros consejos para controlar su sed.

Los líquidos pueden acumularse entre las sesiones de diálisis, causándole hinchazón y aumento de peso. El líquido extra afecta su tensión arterial y puede causar que su corazón trabaje más duro. Usted podría causarle problemas serios al corazón al sobrecargar su sistema con líquido.

Su *peso seco* es su peso después de una sesión de diálisis cuando se ha eliminado todo el líquido extra de su cuerpo. Si usted permite que se acumule demasiado líquido en su cuerpo entre sesiones, es más difícil lograr que baje a su peso seco adecuado. Su peso seco puede cambiar a lo largo de un periodo de 3 a 6 semanas. Consulte con su médico con regularidad para saber cuál debe ser el valor adecuado de su peso seco.

Mi peso seco debe ser _____.



Muchos alimentos contienen agua.

Consulte con un nutricionista

A pesar de que usted está siendo sometido a hemodiálisis, es posible que sus riñones tengan la capacidad de eliminar un poco de líquido. También, es posible que sus riñones no tengan la capacidad de eliminar nada de líquido. Esta es la razón por la cual cada paciente tiene permiso de ingerir diariamente diferentes cantidades de líquido. Consulte con su nutricionista para saber cuánto líquido puede ingerir.

Puedo beber _____ onzas de líquidos por día.

Planee 1 día de porciones líquidas:

Puedo beber _____ onza(s) de _____
en el desayuno.

Puedo beber _____ onza(s) de _____
en la mañana.

Puedo beber _____ onza(s) de _____
en el almuerzo.

Puedo beber _____ onza(s) de _____
en la tarde.

Puedo beber _____ onza(s) de _____
en la cena.

Puedo beber _____ onza(s) de _____
en la noche.

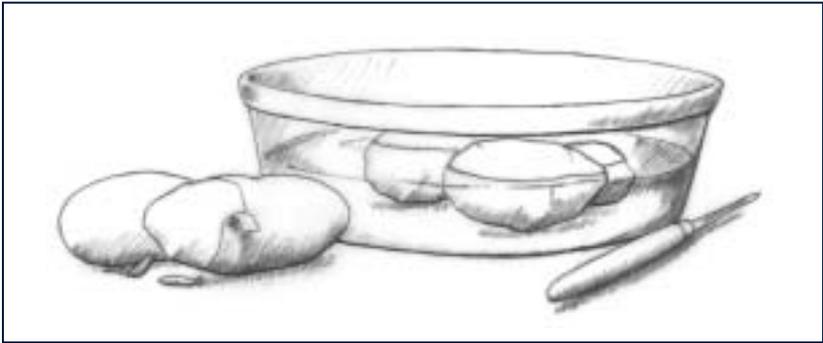
TOTAL _____ onzas (debe ser igual al total
permitido indicado arriba)



Asegúrese de llevar un registro detallado de los líquidos y otros alimentos ingeridos.

¿Qué necesito saber acerca del potasio?

El potasio es un mineral que se encuentra en muchos alimentos, especialmente en la leche, frutas y verduras. Afecta la estabilidad de los latidos de su corazón. Los riñones sanos mantienen la cantidad correcta de potasio en la sangre para mantener al corazón latiendo a un ritmo estable. Los niveles de potasio pueden aumentar entre las sesiones de diálisis y afectar los latidos de su corazón. El consumo excesivo de potasio puede ser muy peligroso para su corazón. Esto puede incluso causar la muerte.



Usted puede eliminar un poco de potasio de las papas al remojarlas en agua.

Para controlar los niveles de potasio en su sangre, evite alimentos como aguacates (paltas), plátanos, kiwis y frutas secas, que son ricos en potasio. También coma porciones menores de otros alimentos ricos en potasio. Por ejemplo, coma la mitad de una pera en lugar de una pera entera. Coma sólo porciones muy pequeñas de naranjas y melones.

Diálisis de papas y otras verduras

Usted puede eliminar un poco del potasio contenido en las papas y otras verduras pelándolas y luego dejándolas remojar en grandes cantidades de agua por varias horas. Escúrralas y enjuáguelas antes de cocinarlas. Su nutricionista le proporcionará más información específica acerca del contenido de potasio en los alimentos.

Consulte con un nutricionista

Elabore un plan de alimentos que reduzca la cantidad de potasio en su dieta alimenticia. Empiece encerrando en un círculo los alimentos ricos en potasio (que se presentan a continuación) que usted acostumbra comer ahora. El nutricionista le puede ayudar a añadir otros alimentos que no se encuentran en la lista.

Alimentos ricos en potasio:

aguacates (paltas)	habas	papas
albaricoques	higos	pasas
almejas	jugo de ciruela	peras (frescas)
cacahuetes (maní)	jugo de naranja	plátanos
calabaza	kiwis	remolachas
ciruelas	leche	sardinas
coles de Bruselas	melones	tomates
dátiles	naranjas	yogur
espinacas	nectarinas	

Others: _____

Cambios:

Hable con un nutricionista acerca de los alimentos que usted puede comer en lugar de los alimentos ricos en potasio.

En lugar de _____, comeré _____.

¿Qué necesito saber acerca del fósforo?

El fósforo es un mineral que se encuentra en muchos alimentos. Si usted tiene demasiado fósforo en su sangre, éste absorbe calcio de sus huesos. La pérdida de calcio debilitará sus huesos y hará que sean propensos a fracturarse fácilmente. También, el exceso de fósforo puede conducir a que sienta comezón en su piel. Los alimentos como la leche, queso, frijoles, arvejas (guisantes), refrescos (sodas) de cola, nueces y mantequilla de maní son ricos en fósforo. Por lo general, se limita a las personas en diálisis a beber sólo 1/2 taza de leche al día. El nutricionista renal le proporcionará más información específica acerca del fósforo.

Es probable que usted necesitará tomar un aglutinante de fosfatos como “PhosLo”, “Tums” o “Renagel” para controlar el nivel de fósforo en su sangre entre las sesiones de diálisis. Estos medicamentos funcionan como esponjas para absorber, o atrapar, el fósforo mientras se encuentra en su estómago. El fósforo no puede entrar al torrente sanguíneo porque está atrapado. Así que es eliminado del cuerpo al defecar.

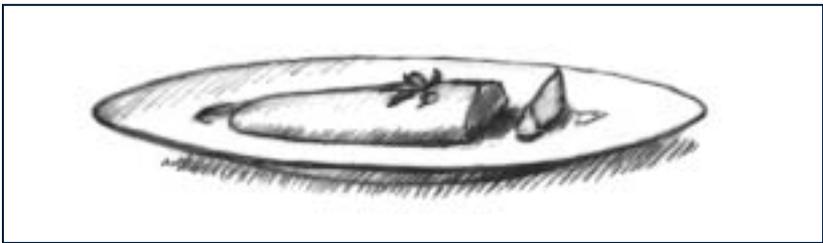


Tomar un aglutinante de fosfatos ayuda a controlar el nivel de fósforo en su sangre.

¿Qué necesito saber acerca de las proteínas?

Antes de que recibiera tratamiento de diálisis, su médico probablemente le indicó seguir una dieta alimenticia baja en proteína. Esto ha cambiado ahora. A la mayoría de las personas en diálisis se les alienta a comer toda la proteína de alta calidad que puedan. Mientras tenga una mejor nutrición, más sano estará. Usted también tendrá una resistencia mayor contra las infecciones y se recuperará más rápidamente de las cirugías.

Las proteínas le ayudan a mantener los músculos y a reparar los tejidos. En su cuerpo, las proteínas se degradan a un producto de desecho llamado urea. Si la urea se acumula en su sangre, usted puede enfermarse seriamente. Algunas fuentes de proteína producen menos productos de desecho que otras. Éstas son llamadas proteínas de alta calidad. Las proteínas de alta calidad provienen de la carne, pescado, aves de corral y huevos (especialmente de las claras de huevo). La obtención de la mayoría de sus proteínas de estas fuentes puede reducir la cantidad de urea en su sangre.



Los platos de aves de corral y pescado, como el lenguado a la parrilla, constituyen una buena fuente de proteína de alta calidad.

Consulte con un nutricionista

La carne, el pescado y el pollo son buenas fuentes de proteína. Hable con un nutricionista acerca de las carnes que usted puede comer.

Comeré _____ porciones de carne al día. El tamaño de una porción normal es de 3 onzas (85 gramos). Éste es aproximadamente el tamaño de la palma de su mano o de una baraja de cartas.

Trate de acostumbrarse a comer únicamente carnes magras (bajas en grasa) que también son bajas en fósforo. Si usted es vegetariano, pregunte acerca de otras maneras de obtener su proteína.

La leche baja en grasas es una buena fuente de proteína. Pero la leche es rica en fósforo y potasio. Además, la leche aumenta la cantidad de líquidos ingeridos. Hable con un nutricionista para ver si la leche es adecuada para su plan de alimentos.

Yo (beberé) (no beberé) leche. Beberé _____ taza(s) de leche al día.

¿Qué necesito saber acerca del sodio?

El sodio se encuentra en la sal y en otros alimentos. La mayoría de los alimentos en conserva y de las comidas preparadas congeladas contienen grandes cantidades de sodio. El sodio en exceso hace que usted sienta sed. Entonces, si usted bebe más líquidos, su corazón tiene que trabajar más duro para bombear los líquidos a lo largo del cuerpo. Con el paso del tiempo, esto puede resultar en tensión arterial alta y en insuficiencia cardíaca.

Trate de comer alimentos frescos que son por naturaleza bajos en sodio. Busque productos etiquetados como “bajos en sodio”.

No utilice sustitutos de la sal porque éstos contienen potasio. Pregunte a un nutricionista acerca de otras especias permitidas para usar en sus alimentos. El nutricionista puede ayudarle a encontrar combinaciones de especias sin sodio ni potasio.



Descubra nuevas maneras de condimentar sus alimentos.

Consulte con un nutricionista

Hable con un nutricionista respecto a las especias y otros alimentos sanos que usted puede utilizar para dar sabor a su dieta alimenticia. Escríbalos en una lista en los renglones que se encuentran a continuación:

Especia: _____

Especia: _____

Especia: _____

Alimento: _____

Alimento: _____

¿Qué necesito saber acerca de las calorías?

Las calorías proporcionan energía para su cuerpo. Si su médico lo recomienda, usted podría necesitar reducir el número de calorías que ingiere. Un nutricionista puede ayudarle a planear maneras para reducir el número de calorías en la mejor forma posible.

Pero algunas personas tratadas con diálisis necesitan subir de peso. Puede que usted necesite descubrir maneras para aumentar el número de calorías en su dieta. Los aceites vegetales, como el aceite de oliva, el aceite de colza (“canola”) y el aceite de cártamo (“safflower”), son buenas fuentes de calorías. Utilícelos generosamente en pan, arroz y pasta.

La mantequilla y las margarinas son ricas en calorías. Pero estos alimentos grasosos también pueden obstruir sus arterias. Utilícelos con menos frecuencia. La margarina suave que se vende en recipientes es mejor que la margarina que se vende en barra. Los aceites vegetales constituyen la manera más saludable de aumentar la grasa en su dieta si es necesario.

Los caramelos, azúcar, miel, mermeladas y jaleas proporcionan calorías y energía sin obstruir las arterias o

añadir otras cosas que su cuerpo no necesita. *Si usted padece diabetes, tenga mucho cuidado al comer dulces. El asesoramiento de un nutricionista es muy importante para las personas que padecen diabetes.*



Si necesita obtener calorías adicionales, los aceites vegetales como éstos constituyen una buena elección.

¿Debo tomar vitaminas y minerales?

Es probable que las vitaminas y minerales escaseen de su dieta alimenticia debido a que tiene que evitar tantos alimentos. Su médico puede recetarle complementos vitamínicos y minerales como “Nephrocaps”.

Advertencia: No tome vitaminas que pueda comprar directamente de las repisas en las tiendas. Éstas pueden contener vitaminas o minerales que sean dañinos para usted.



Tome sólo las vitaminas recetadas por su médico.



Fuentes informativas

Libros

Bowes and Church's Food Values of Portions Commonly Used (Índices Alimentarios de Porciones de Uso Común de Bowes y Church). Seventeenth Edition (Decimaséptima edición). Jean A.T. Pennington. J.P. Lippincott Co. 1997. ISBN: 0-397-55435-4.

The Complete Book of Food Counts (El Libro Completo de Conteos Alimentarios). Fourth Edition (Cuarta edición). Corinne T. Netzer. Dell Publishing Co. 1997. ISBN: 0-440-22110-2.

Folletos

Nutrition and Hemodialysis (Nutrición y Hemodiálisis). National Kidney Foundation (Fundación Nacional del Riñón). 30 East 33rd Street, New York, NY 10016. Teléfono: 1-800-622-9010 ó (212) 889-2210

How to Increase Calories in Your Renal Diet (Cómo Aumentar las Calorías en su Dieta Renal). National Kidney Foundation (Fundación Nacional del Riñón). 30 East 33rd Street, New York, NY 10016. Teléfono: 1-800-622-9010 ó (212) 889-2210

Gráficos y pósteres

Kidney HELPER Potassium Guide (Guía sobre el Potasio del AYUDANTE del Riñón). (Disponible en gráfico o póster)

Se puede obtener de: “Consumer MedHelp”, 94 New Salem Street, Suite 104, Wakefield, MA 01880-1906.

Teléfono: 1-800-556-7117 ó (617) 246-7700

Fax: (617) 246-3086

Kidney HELPER Phosphorus Guide (Guía sobre el Fósforo del AYUDANTE del Riñón). (Disponible en gráfico o póster)

Se puede obtener de: “Consumer MedHelp”, 94 New Salem Street, Suite 104, Wakefield, MA 01880-1906.

Teléfono: 1-800-556-7117 ó (617) 246-7700

Fax: (617) 246-3086

Picture Renal Diet (Cuadro de la Dieta Alimenticia Renal).

(Póster) Se puede obtener de: University Hospital, Food and Nutrition Services, 619 South 19th Street, Birmingham, AL 35233.

Teléfono: (205) 934-8055

Libros de recetas de cocina

Estos libros de recetas de cocina proporcionan recetas para personas tratadas con diálisis:

The Renal Gourmet (El Gourmet Renal). Mardy Peters. Ememar Inc., 320 Charmille Lane, Wood Dale, IL 60191. ISBN: 0-9641730-0-X. Teléfono: 1-800-445-5653

Southwest Cookbook for People on Dialysis (Libro de Recetas de Cocina del Suroeste para Personas en Diálisis). Elaborado por “El Paso Chapter Council on Renal Nutrition” (Sección del Consejo sobre Nutrición Renal de El Paso) y la “National Kidney Foundation of Texas, Inc.” (Fundación Nacional del Riñón de Texas, Inc.). Publicado con fondos de una subvención de Amgen Inc. Los libros de recetas de cocina están disponibles de: National Kidney Foundation of Texas, 13500 Midway Road, Suite 101, Dallas, TX 75244. Teléfono: (972) 934-8057

Creative Cooking for Renal Diets (Cocina Creativa para Dietas Renales). Cleveland Clinic Foundation (Fundación del Centro Clínico de Cleveland). Senay Publishing, P.O. Box 397, Chesterland, OH 44026. ISBN: 0-941511-00-6. Teléfono: (440) 256-4435

Creative Cooking for Renal Diabetic Diets (Cocina Creativa para Dietas Diabéticas Renales). Cleveland Clinic Foundation (Fundación del Centro Clínico de Cleveland). Senay Publishing, P.O. Box 397, Chesterland, OH 44026. ISBN: 0-941511-01-4. Teléfono: (440) 256-4435

Información disponible por computadora

La Asociación Americana de Pacientes del Riñón (American Association of Kidney Patients) proporciona un contador para sodio, potasio y fósforo en línea. Visite el sitio web: <http://cybermart.com/aakpaz/nakphos.html> el sitio más popular en Internet.

La Fundación Nacional del Riñón (The National Kidney Foundation) ofrece muchas hojas informativas para pacientes que padecen enfermedades del riñón. Visite el sitio web: www.kidney.org en Internet.

El gobierno de Los Estados Unidos no apoya ni favorece ningún producto comercial o compañía específico. Nombres de comercio, propietario o de compañías que aparecen en este documento se usan solamente porque son considerados necesario en el contexto de la información proporcionada. Si no se menciona un producto, este no significa o no implica que ese producto es insatisfactorio.

Agradecimientos

Los individuos presentados en esta lista proporcionaron asesoramiento editorial o facilitaron la realización de pruebas de campo para esta publicación. El “National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse” (NKUDIC, por sus siglas en inglés) (Centro Coordinador Nacional de Información sobre las Enfermedades Renales y Urinarias) quisiera agradecer a estos individuos su contribución.

Lawrence Y. Agodoa, M.D. End-Stage Renal Disease Program NIDDK, National Institutes of Health Bethesda, MD	Laura Byham Gray, M.S., R.D., C.N.S.D. Department of Nutrition Services Shore Memorial Hospital Somers Point, NJ	Susan Lindsey-Goldman, R.D. Kessler Dialysis Hammonton, NJ
Kim Bayer, M.A., R.D., L.D. BMA Dialysis Bethesda, MD	Linda Hager, M.S., R.D. Total Renal Care Minneapolis Dialysis Unit Minneapolis, MN	Betty Murray, R.N. Dialysis Clinic, Inc. Nashville, TN
Josephine P. Briggs, M.D. Director, Division of Kidney, Urologic, and Hematologic Diseases NIDDK, National Institutes of Health Bethesda, MD	Melissa Hildebrand, R.D., L.D. Total Renal Care Minneapolis Dialysis Unit Minneapolis, MN	Jean Pennington, Ph.D., R.D. Research Nutritionist, Division of Nutrition Research Coordination NIDDK, National Institutes of Health Bethesda, MD
Shirley Cox, R.D., L.D. Amarillo High Plains Dialysis Center Amarillo, TX	Lisa Hill, R.D., C.D.E. Dialysis Clinic, Inc. Nashville, TN	Gail Radosevich, R.D., L.D. Total Renal Care Minneapolis Dialysis Unit Minneapolis, MN
Sana Dicey, R.D. Department of Chronic Dialysis Programs Shore Memorial Hospital Somers Point, NJ	Jean King, R.D., C.D.E. Pikes Peak Dialysis Center, Inc. Colorado Springs, CO	Susan Schommer, R.D., L.D. Total Renal Care Minneapolis Dialysis Unit Minneapolis, MN
	Wanda Knopik Facility Administrator Total Renal Care Minneapolis Dialysis Unit Minneapolis, MN	Charlotte Stall, M.A., R.D. The Children’s Hospital Denver, CO



National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse

3 Information Way

Bethesda, MD 20892-3580

Teléfono: 1-800-891-5390 ó (301) 654-4415

Telefax: (301) 907-8906

Correo electrónico: nkudic@info.niddk.nih.gov

El *National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse* (NKUDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre Enfermedades de los Riñones y de las Vías Urinarias, y un servicio del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y de los Riñones (NIDDK). El NIDDK es parte de los Institutos Nacionales de Salud, que a su vez dependen del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. Fundado en 1987, el NKUDIC ofrece información sobre las enfermedades de los riñones y de las vías urinarias a las personas que padecen de estas enfermedades y a sus familiares, a los profesionales sanitarios y al público en general. El NKUDIC responde a preguntas, produce y distribuye publicaciones, y colabora estrechamente con organizaciones profesionales, gubernamentales y de pacientes para coordinar los recursos sobre las enfermedades de los riñones y de las vías urinarias. Publicaciones producidas del centro coordinador de información son revisadas cuidadosamente de científicos del NIDDK y de expertos fuera de la organización.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NKUDIC otorga su permiso a los usuarios de esta publicación para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.

Esta publicación esta disponible en la siguiente dirección de Internet www.niddk.nih.gov bajo de “Health Information” (Información sobre la Salud).



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health



National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases
NIH Publication No. 02-4274S
Septiembre 2002