



INFORMACIÓN AL PACIENTE
EN HEMODIÁLISIS

¿Qué es la Hemodiálisis?

El riñón es un órgano vital del cuerpo que tiene dos funciones, por una parte sirve para depurar o limpiar las sustancias tóxicas del organismo y por otra nos sirve para eliminar líquidos por medio de la orina.

Cuando aparece un fracaso renal, una o las dos funciones desaparecen y es el momento de tener que recurrir a un riñón artificial que supla estas funciones. El tratamiento que usted va a recibir en esta unidad para sustituir la función de sus riñones se conoce con el nombre de **HEMODIÁLISIS**.

La mayoría de las personas necesitan dializarse **tres veces a la semana**, bien en lunes, miércoles y viernes, bien en martes, jueves y sábados. Sus necesidades y las del hospital determinarán la hora del día en que podrá recibir el tratamiento.

La mayoría de tratamientos duran alrededor de **cuatro horas**. El personal sanitario trabajará con el paciente para fijar el tratamiento, la dieta y el tipo de hemodiálisis correctos.

Durante el tratamiento, toda la sangre del cuerpo viaja varias veces a través de un filtro o riñón artificial llamado "dializador". Una bomba de la máquina de hemodiálisis impulsa la sangre a través de unos tubos y del filtro. Usted no siente que la sangre se mueve. Al final del tratamiento la sangre regresa al cuerpo.

Para hacer que la sangre entra y salga de su cuerpo necesitamos un Acceso Vascular. Este puede ser temporal, **CATÉTER**, o definitivo **FAVI O FÍSTULA**.

El **CATÉTER** es un tubo delgado que se inserta en un vaso sanguíneo del organismo, en nuestro caso en una vena central: yugular, subclavia o femoral. Sólo debe manipularlo el Personal de Enfermería de la unidad de diálisis.

La **FÍSTULA** es una pequeña operación que se realiza a nivel de la muñeca con anestesia local y que va a permitir que se desarrollen las venas del brazo para poder pincharlas sin dificultad.

Le enseñaremos cómo cuidar su Acceso Vascular y cómo identificar posibles complicaciones.

El uso de la FÍSTULA requiere de dos punciones en el antebrazo. A veces al insertar las agujas en la vena a través de la piel, puede causar una pequeña molestia, pero el limpiar la sangre no produce ningún dolor. Mucha gente comenta que la mejor palabra para describir la HEMODIÁLISIS es “aburrida”.

Durante los tratamientos se puede leer, charlar con alguien o descansar

Además del tratamiento recibido en el hospital, su enfermedad le obliga a introducir importantes cambios en su dieta y en la medicación que necesita. **Le enseñaremos cómo hacerlo, explicándole el uso de cada uno de los medicamentos y la importancia que tiene el cumplimiento terapéutico.**



En líneas generales la HEMODIÁLISIS representa un gran cambio en su forma de vida. Va a contar con un equipo multidisciplinar que le va a orientar y asesorar en todo aquello que le preocupe o que desconozca. Estamos para ayudarle.

Hábitos de vida saludable

La Hemodiálisis representa un cambio importante en su vida, necesita tiempo y el Hospital del Vinalopó le proporcionará la ayuda necesaria para adaptarse a su nuevo estilo de vida de la mejor manera posible. No dude en consultar con el personal sanitario de la Unidad de Diálisis, le orientarán y asesorarán en todo aquello que le preocupe o desconozca.

Estas son algunas recomendaciones que mejorarán su calidad de vida:

Practique algún tipo de ejercicio físico moderado con frecuencia, adaptado a su edad y condición física. Algunos ejercicios recomendables son: caminar (para lo que no necesita aprendizaje alguno), natación, bicicleta, gimnasia. Sea cual sea el ejercicio físico elegido, éste no debe ser agotador y debe proteger adecuadamente la extremidad portadora del acceso vascular (Fístula o Catéter).

Suprima o disminuya el consumo de tabaco y alcohol, es bien conocido que afecta negativamente a su salud, entre otros efectos nocivos aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares y pulmonares.

Es importante el descanso, no se trata de dormir mucho sino de dormir bien y sentirse descansado a la mañana siguiente.

Procure mantener su actividad laboral, debe sentirse útil y autónomo en la medida de lo posible.

La unidad de Diálisis dispone de distintos horarios e intentaremos adaptar el suyo a su puesto de trabajo.

Mantenga una vida social activa con sus amigos y familiares como siempre lo hizo, si es necesario, explíqueles en qué consiste su enfermedad, seguro que les ayuda a comprenderle mejor.

Higiene personal

La higiene de las personas en tratamiento de hemodiálisis es similar a la de las personas sanas, aunque se debe insistir en algunos puntos. Se recomienda:

Ducha diaria.

Adecuada Higiene Bucal: es importante insistir en ella para combatir la halitosis (mal aliento) que a veces existe en relación a la Insuficiencia Renal. Para ello debe cepillar sus dientes después de cada comida, utilizando un cepillo muy suave que evite el sangrado y enjuagues con colutorios.

El cuidado de los pies es muy importante, sobre todo si su Insuficiencia Renal está asociada a la Diabetes. En tal caso deberá tener especial cuidado a la hora de secarlos, insistiendo en los espacios interdigitales. Las uñas las cortará de forma recta. Le aconsejamos la vista periódica al podólogo.

El cuidado de la piel, para evitar o disminuir los picores asociados a su enfermedad. Para ello es aconsejable el uso de jabones neutros y crema corporal hidratante. Debe evitar el uso de perfumes o colonias que resequen la piel.

Para evitar lesiones al rascarse se recomienda mantener las uñas cortas y limpias.

Antes del comienzo de la sesión de hemodiálisis, es necesario lavar con agua y jabón el brazo de la fístula (FAVI) procurando que la zona quede bien seca.



Imagen: Freepick.es

La ropa ha de ser holgada y cómoda, procurando cambio y lavado diario.

La Dieta en Hemodiálisis

La alimentación es uno de los pilares más importantes para un óptimo resultado en el tratamiento integral de su Insuficiencia Renal Crónica. Es fuente de salud y calidad de vida. El comienzo del tratamiento con HEMODIÁLISIS supone un cambio en los hábitos dietéticos. Se debe mantener una dieta rica y variada aunque con ciertas limitaciones ajustadas a su enfermedad.

LECHE Y DERIVADOS (Grupo de lácteos)

Alimentos que lo componen: leche, queso, yogur, cuajada, petit suisse, flanes, natillas, helados...

Contenido: son ricos en proteínas, calcio, fósforo, vitaminas y agua.

Alimentos restringidos:

- Líquido: la leche debe ser contabilizada en el total de la ingesta líquida.
- Sal: los quesos curados y en general todos los quesos, son ricos en sal. Se recomienda moderar su ingesta; de todos ellos el queso fresco es el de menor contenido en sal.
- Fósforo: estos alimentos son ricos en calcio y fósforo, por ello debe limitar su ingesta para evitar el agravamiento de la osteodistrofia renal.



VERDURAS , FRUTAS y HORTALIZAS

Alimentos que lo componen: verduras, hortalizas, hongos (champiñones, setas), fruta fresca, zumos de frutas, frutos secos y aceitunas.

Contenido: son ricos en agua, vitaminas, hidratos de carbono, fibra y cantidades importantes de potasio.

Alimentos restringidos:

- Potasio: por su alto contenido en potasio, se recomienda no tomar más de una ración de fruta o plato de verdura al día. Especial atención a las acelgas, espinacas frescas, champiñón fresco, albaricoque y plátano, que son especialmente ricos en potasio (deben evitarse).

- Se deben eliminar de la dieta los frutos secos (pasas, dátiles, avellanas, cacahuets...) ya que su contenido en potasio es extremadamente alto.

- Se pueden tomar frutas en conserva (eliminando el almíbar) y entre las frutas frescas, la manzana y la pera.

- Entre las verduras, se aconsejan berenjenas, calabacín, cebolla, lechuga, pepino, pimiento verde y espárragos en conserva.

Consejos para reducir el contenido de potasio de las verduras:

Trocearlas y mantenerlas en remojo 4-5 horas antes de tomarlas, cambiando el agua 2-3 veces. También cocerlas con abundante agua, cambiándola a mitad de cocción. La fruta cocida tiene la mitad de potasio que la fruta fresca.

CARNES, PESCADOS Y HUEVOS (Grupo proteínas de origen animal)

Alimentos que lo componen: carnes, pescados, embutidos, patés y huevos.

Contenido: son ricos en proteínas, sodio, potasio, grasas y fósforo (sobre todo el pescado).

Alimentos restringidos:

- Sal: restringir los pescados secos, salazones y alimentos preparados por su elevado contenido en sal. Los productos enlatados y la comida rápida son ricos en sodio con lo que hay que restringir su ingesta.

- Fósforo: los pescados en general son ricos en fósforo. En determinados casos (mal control fosfocálcico, etc..) se debe limitar su ingesta.

CEREALES Y DERIVADOS (Grupo farináceos)

Alimentos que lo componen: pan, arroz, sémolas , maíz, pasta y legumbres.
Contenido: son ricos en hidratos de carbono, proteínas vegetales y vitamina B.
Dentro de este grupo podemos distinguir dos subgrupos:

- Pobres en potasio: pan sin sal, harina, arroz y pastas italianas.
- Ricos en potasio: deben restringirse el pan integral, los cereales (Kellogg's, etc..) y las legumbres (se pueden tomar dos veces por semana).

ALIMENTOS ENERGÉTICOS

Alimentos que lo componen: Aceite, manteca, mantequilla, mahonesa, nata, azúcares, chocolate, mermelada, mazapán, miel de abeja, bombones.
Alimentos restringidos: es preferible el empleo de aceites vegetales. Se deben evitar chocolate, bombones y azúcar moreno por su alto contenido en potasio.

BEBIDAS

Bebidas restringidas:

Líquidos: se debe ajustar la ingesta líquida en función de la diuresis de 24 h. Se debe tomar medio litro más de la diuresis residual. Si no hay diuresis residual, máximo medio litro al día.

Sales minerales (sodio, potasio, fósforo): deben restringirse los zumos de frutas (potasio), aguas de Vichy (fósforo, potasio), Coca-Cola (fósforo), batidos (potasio), cafés solubles (incluido descafeinado: potasio), sopas de sobre (potasio) y horchata (potasio).

RECUERDE

Una dieta adecuada debe incluir los nutrientes esenciales, cada uno en su justa medida. En el paciente en HEMODIÁLISIS se dan varias peculiaridades:

Debe potenciarse la ingesta de alimentos ricos en proteínas e hidratos de carbono, para proveer al organismo de sustrato energético y evitar la desnutrición

Debe restringirse la ingesta de líquidos. Conforme avanza la enfermedad, se va perdiendo la diuresis residual y un excesivo aporte hídrico puede originar insuficiencia cardíaca.

Debe restringirse la ingesta de alimentos ricos en fósforo y potasio, que tienden a acumularse por la ausencia de función renal residual. Una hiperpotasemia puede desencadenar problemas muy graves para su salud.

La Medicación en Hemodiálisis

Tan importante como la dieta, es la medicación que usted toma y que es complementaria a su tratamiento a la vez que ayuda a disminuir los síntomas de su enfermedad. Algunos de esos medicamentos los recibirá usted durante la sesión de hemodiálisis y otros los deberá tomar en casa siguiendo siempre las indicaciones de su Nefrólogo. Del cumplimiento de su tratamiento depende buena parte de su calidad de vida presente y futura.

NO DEBE TOMAR NINGUNA MEDICACIÓN SIN CONSULTAR PREVIAMENTE CON SU NEFRÓLOGO

Los medicamentos más habituales en hemodiálisis son: HIPOTENSORES, VITAMINAS, QUELANTES DEL FÓSFORO Y CONTROL DE LA ANEMIA.

HIPOTENSORES: Se utilizan para corregir los niveles altos de tensión arterial (hipertensión). Se deben tomar siempre a la dosis prescrita por su médico (incluso cuando se le pide que se mantenga en Ayunas para analítica o prueba diagnóstica). Nunca dejará de tomarlos ni modificará la dosis por su cuenta.

VITAMINAS: Se utilizan tanto para reponer las vitaminas que se eliminan durante la hemodiálisis como para suplir las que el riñón enfermo no puede sintetizar. Si no las toma adecuadamente pueden aparecer estados carenciales responsables de trastornos metabólicos.

QUELANTES DEL FÓSFORO: Utilizados para controlar los niveles de calcio y fósforo en sangre. La alteración de éstos provoca desde picores hasta enfermedades en los huesos (osteodistrofia renal). Es muy importante tomarlos correctamente, es decir, bien masticados o triturados y a mitad de las comidas.

CONTROL DE LA ANEMIA: Estos fármacos se administran durante la sesión de hemodiálisis o al final de la misma. Cuando hay anemia aparece cansancio, palidez de la piel, pérdida de pelo, dificultad para concentrarse...

Su enfermera le explicará a qué grupo pertenecen los fármacos que usted toma, a conocerlos y a identificar los síntomas y efectos secundarios de cada uno de ellos.

Cuidados del Acceso Vascular Definitivo : Fístula

La Fístula Arterio-Venosa Interna (FAVI) consiste en la unión de una arteria y de una vena gruesa, mediante una sencilla operación con anestesia local, que se realiza normalmente a nivel de la muñeca. Como resultado de esto, las venas del brazo se hacen más gruesas debido al flujo elevado de la sangre, lo que permite que puedan ser puncionadas sin dificultad.

Todos los días debe palpar y oír su fístula, debiendo notificar cualquier cambio o alteración que note en la misma: ausencia de sonido, dolor, hinchazón...

CUIDADOS POSTOPERATORIOS

- Evite la inflamación manteniendo el brazo en alto.
- Evite la hipotensión tumbándose si se encuentra mareado. Una bajada de tensión arterial puede hacer que la fístula deje de funcionar.
- Evite esfuerzos con ese brazo.
- Si le han puesto un vendaje, debe observar que no le apriete y si se mancha de sangre avisar a la enfermera.

CUIDADOS ENCAMINADOS AL DESARROLLO, CONSERVACIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA FÍSTULA

- Realice ejercicios de dilatación para que su fístula tenga un mejor desarrollo.
- Realizará compresiones con una pelota de goma 10 minutos varias veces al día.
- Con el fin de favorecer la dilatación de las venas y fortalecer la piel, es recomendable que introduzca el brazo en agua tibia con sal (aproximadamente una cucharada de sal por litro), tres veces al día.
- Evite llevar joyas o ropas que aprieten el brazo.
- Evite dormir sobre el brazo de la fístula.
- No cargue objetos pesados con ese brazo.
- No permita que le extraigan sangre, administren medicamentos o hagan mediciones de la tensión arterial en el brazo de la fístula.

MEDIDAS PARA EVITAR LA INFECCIÓN

- Deberá lavar el brazo de la fístula con agua y jabón antes de comenzar la sesión.
- Después de la hemodiálisis, retirar los apósitos que cubren los sitios de punción pasadas 5 ó 6 horas.
- En caso de hinchazón, dolor, enrojecimiento o calor en la zona de punción, póngase en contacto con su unidad de diálisis.

MEDIDAS PARA CONTROLAR LA HEMORRAGIA

- Si sangra por los puntos de punción debe comprimir unos minutos sobre éstos con una gasa hasta que deje de sangrar. próximo.
- Si no puede parar la hemorragia, acuda al centro de urgencias más
- En caso de producirse hematoma o moradura, aplíquese hielo para evitar su progresión al inicio de los mismos. Cuando el hematoma se encuentre en fase de resolución puede ser útil aplicar pomadas fibrinolíticas (Menaven o Trombocid).

Cuidados del Acceso Vascular Temporal: Catéter

Cuando el acceso vascular es temporal se utiliza un CATÉTER, que es un tubo delgado que se inserta en un vaso sanguíneo del organismo, en nuestro caso se introduce en una vena central: yugular, subclavia o femoral.

Los cuidados de este tipo de acceso son los siguientes:

- Deberá mantener una higiene personal escrupulosa para evitar posibles infecciones. Puede ducharse con precaución, manteniendo la zona de implantación y el catéter protegidos con un apósito impermeable. Es conveniente que la ducha sea rápida y no incluya el lavado de cabeza que se hará aparte.
- Mantendrá siempre tapado el orificio de inserción del catéter.
- Comunicará a las enfermeras que le atienden la aparición de dolor o calor en la zona de inserción y la presencia de fiebre.
- Comunicará igualmente la aparición de dolor, hinchazón o cambio de color en el miembro donde tiene colocado el catéter.

En caso de hemorragia debe actuar de la siguiente manera:

- En caso de rotura, deberá pinzar el catéter y ponerse en contacto con la Unidad de Diálisis o acudir al Servicio de Urgencias más cercano.
- En caso de salida del catéter deberá apretar el orificio de inserción y avisar a la Unidad de Diálisis o acudir al Servicio de Urgencias más cercano.

RECUERDE

Debe acudir **urgentemente** a su Unidad de Diálisis en caso de:

- a. Si tras una gran ingesta de alimentos ricos en potasio (frutas, verduras, chocolate, frutos secos...) le aparece debilidad muscular, cansancio, hormigueo y pesadez en miembros, alteraciones del ritmo cardiaco. Estos son síntomas de una HIPERPOTASEMIA y debe ser tratada inmediatamente.
- b. Si tras ingerir líquidos de forma excesiva le aparece fatiga o dificultad para respirar, sobre todo al acostarse. Son síntomas que pueden hacer pensar en un EDEMA AGUDO DE PULMÓN, que necesita de tratamiento urgente porque empeora conforme pasan las horas.

Debe **informar al personal que le atiende** sobre la aparición de:

- Edemas o hinchazón de las extremidades o de la cara, (es debido al exceso de líquido en su organismo).
- Picores generalizados o Prurito, (el motivo es el mal control de los niveles de fósforo en la sangre).
- Mareos, sudoración excesiva, pérdida de conciencia, síntomas relacionados con una bajada de tensión arterial.
- Cifras altas de tensión arterial en su casa.
- Fiebre y/o escalofríos, (suelen ser indicadores de una infección).

Otra información de interés:

- Servicio ambulancias: si desea asistencia para su transporte a la unidad, deberá comunicarlo en admisión para que programen sus traslados. En caso de necesidad, puede contactar con el servicio de ambulancias (Ambumed) en el teléfono 965151920.
- Depósito y custodia de pertenencias: tiene a su disposición taquillas ubicadas en los vestuarios para depositar sus pertenencias durante el tratamiento. Puede solicitar la apertura en admisión. Recuerde que no debe acudir a la unidad con objetos de valor.
- Asociaciones: el personal sanitario puede asesorarle sobre las prestaciones y ventajas de pertenecer a ALCER Alicante (Asociación lucha contra las enfermedades renales).
- Reclamaciones y sugerencias: la unidad cuenta con un buzón para depositar las hojas de sugerencias y/o reclamaciones, que tiene a su disposición en admisión.

Si desea contactar con la unidad, puede hacerlo a través de:

Tel./Fax: 96 526 11 97

Correo electrónico: info@nefrosol.com

NEFROSOL
SALUD