



PLAN DE CUIDADO EN CASA DE PACIENTE CON ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

-  **1. Realizar actividad física leve o moderada**, como una caminata suave de 30 minutos, cinco veces por semana.
-  **2. Reducir el consumo de grasas saturadas** como mantequilla, manteca de cerdo, quesos, carnes rojas y aceite de coco.
-  **3. Evitar alimentos altos en potasio**, como plátano, uvas pasas, kiwi y albaricoque.
-  **4. Cuando se consuman verduras**, hacer doble cocción (*hervir, cambiar el agua y volver a cocinar*) para disminuir el contenido de potasio.
-  **5. Disminuir el consumo de sal**, incluyendo sal de mesa, carnes saladas o ahumadas, quesos, sopas de sobre, purés instantáneos, cubitos de caldo, conservas y alimentos enlatados.
-  **6. Evitar alimentos altos en fósforo**, como sardinas, atún, enlatados, gaseosas, té, jugos en caja, productos integrales, snacks empacados (*papas fritas, plátanos fritos*), helados, leche condensada, embutidos (*chorizo, salchicha*), quesos procesados, maní, nueces, almendras, frutos secos, comidas congeladas, malteadas, energizantes, agua con gas, cereales azucarados y comidas rápidas.
-  **7. También se debe limitar el exceso de proteína animal** (*carne, pescado, huevos y leche*).
-  **8. Es importante seguir siempre el plan de alimentación indicado por el nutricionista.**
-  **9. Evitar completamente el consumo de alcohol y no fumar.**
-  **10. No suspender los tratamientos de hemodiálisis o diálisis peritoneal.**
-  **11. Tomar los medicamentos exactamente como lo indicó el médico** (*dosis, tiempo y frecuencia*). **No automedicarse.**
-  **12. Asistir puntualmente a los controles médicos y a las sesiones de diálisis** si hacen parte del tratamiento.
-  **13. Mantener un peso saludable** y controlar con regularidad la presión arterial y los niveles de azúcar en la sangre.
-  **14. Consultar en la EPS** sobre los programas de apoyo para enfermedad renal y conocer las vacunas recomendadas, como hepatitis B, influenza y neumococo.

Consejos para controlar la ingesta de líquidos:

-  **1. Limitar el consumo de alimentos muy salados**, como pan, queso, embutidos y enlatados, porque aumentan la sensación de sed.
-  **2. Para reducir el agua de las verduras**, se pueden saltear después de hervirlas.
-  **3. Preferir pan tostado** en lugar de pan fresco, ya que contiene menos agua.
-  **4. Para aliviar la boca seca**, se puede usar chicle sin azúcar.
-  **5. Tomar té frío** en lugar de bebidas gaseosas, ya que estas aumentan la sed.

Consejos para reducir el potasio en frutas y verduras:

-  **1. Diálisis casera de alimentos:** Picar las frutas y verduras y dejarlas en agua durante **8 horas**, cambiando el agua dos veces, ayuda a reducir su contenido de potasio.
-  **2. Doble cocción:** Hervir las verduras, botar el agua y volver a cocinarlas. Este proceso puede eliminar hasta un **75% del potasio**.
-  **3. Las verduras congeladas** pierden parte del potasio cuando se descongelan.
-  **4. La fruta cocida** tiene menos potasio que la fruta fresca. No se debe consumir el agua donde se cocinó.

Cuidados para paciente con hemodiálisis:

-  1. Si se tiene un catéter, este debe usarse únicamente para hemodiálisis.
-  2. Mantener una higiene diaria adecuada, protegiendo el sitio donde está colocado con un apósito impermeable.
-  3. Evitar dormir sobre el brazo donde está la fistula.
-  4. No usar relojes, pulseras ni ropa apretada en el brazo de la fistula.
-  5. Evitar rascar la zona donde está la fistula.
-  6. No levantar objetos pesados ni hacer esfuerzos con ese brazo.
-  7. Informar siempre que se tiene una fistula, ya que en ese brazo no deben tomarse la presión arterial, sacar sangre ni aplicar medicamentos.
-  8. Evitar cambios bruscos de temperatura en el brazo con la fistula.
-  9. Si hay una baja repentina de la presión arterial, revisar que la fistula siga funcionando correctamente.

Cuidados para pacientes con diálisis peritoneal:

-  1. Preparar un lugar cómodo y limpio para realizar el proceso de intercambio.
-  2. Mantener una higiene muy cuidadosa del catéter, limpiando y secando bien el sitio donde sale.
-  3. Conectar y desconectar las bolsas de diálisis peritoneal usando la técnica estéril enseñada en el programa de diálisis.
-  4. Revisar diariamente los signos vitales y el peso.

Los síntomas de alarma para acudir a urgencias son:

-  Acumulación de líquidos o aumento repentino de peso.
-  Cansancio constante o sensación de falta de aire.
-  Desorientación o cambios en el estado de conciencia.
-  Náuseas o vómitos que no mejoran.
-  Fiebre o escalofríos, que pueden indicar infección.
-  Sensación de debilidad general.
-  Episodios de convulsiones.
-  Latidos del corazón muy rápidos o irregulares.
-  Dolor o presión en el pecho.
-  Dolor abdominal que no desaparece.
-  Sangrado o secreción en la zona donde está el catéter o la fistula.
-  Si el catéter se rompe o se sale: Presionar el sitio de inserción mientras se acude de inmediato a urgencias.