



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 fístula.
-  4. No usar relojes, pulseras ni ropa apretada en el brazo de la fístula.
-  5. Evitar rascar la zona donde está la fístula.
-  6. No levantar objetos pesados ni hacer esfuerzos con ese brazo.
-  7. Informar siempre que se tiene una fístula, 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 fístula.
-  9. Si hay una baja repentina de la presión arterial, revisar que la fístula 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 fístula.
-  Si el catéter se rompe o se sale: Presionar el sitio de inserción mientras se acude de inmediato a urgencias.