

Guía breve para pacientes en HEMODIÁLISIS (2023)



Los riñones tienen como función principal limpiar las sustancias tóxicas del organismo y eliminar el exceso de líquido por medio de la orina. Los riñones también eliminan el ácido del cuerpo y mantienen un equilibrio saludable de agua, sales y minerales en la sangre.

Cuando aparece una insuficiencia renal terminal, una o más de estas funciones fallan, y es el momento de recurrir a un tratamiento que sustituya la función de los riñones.

La HEMODIÁLISIS es uno de los tratamientos sustitutivos de la función del riñón.

Durante la hemodiálisis la sangre se bombea a través de un dializador. El dializador es un filtro que realiza la función del riñón, eliminando el agua y las toxinas de la circulación sanguínea. Si estas se acumulan en el cuerpo puede ser peligroso.

La hemodiálisis también ayudará a controlar la presión arterial y a equilibrar elementos tan importantes como el potasio, el sodio y el calcio.

Nuestro objetivo es ayudarle a adaptarse a los cambios en su forma de vida que este tratamiento conlleva y a preservar al máximo su calidad de vida.

Esta guía complementa la información que recibirá del personal sanitario. No dude en preguntar cualquier duda

LO QUE TE INTERESA SABER

HÁBITOS SALUDABLES

EJERCICIO FÍSICO ADAPTADO A SUS POSIBILIDADES

EVITAR ALCOHOL Y TABACO

MANTENER Y FOMENTAR RELACIONES SOCIALES, NO AISLARSE

NO DEJAR DE VIAJAR O IR DE VACACIONES

HIGIENE PERSONAL

Boca: lavar después de cada comida con cepillo suave y enjuagar con algún colutorio

Pies: lavar cuidadosamente con agua templada y secar completamente con suavidad.

Piel: utilizar jabón neutro. Usar después crema hidratante (alivia los picores). No usar perfumes ni colonias que resequen la piel.

Mantener las **uñas** cortas y limpias para evitar lesiones de rascado.

MEDICACIÓN

Seguir estrictamente el tratamiento médico prescrito, tanto en cantidad como en horarios, así como las indicaciones de su médico y enfermero/a.

CUIDADOS DEL ACCESO VASCULAR

Higiene personal escrupulosa para evitar infecciones

Lavar el brazo a diario con agua y jabón, especialmente antes de la diálisis

No coger pesos ni ponerse prendas que compriman la fistula. Evite dormir sobre el brazo de la fistula.

No permita que le tomen la T.A ni que le pinchen en el brazo de la fistula

Retire el apósito 5-8 horas después de la sesión de hemodiálisis.

Si tiene catéter puede ducharse protegiéndolo con un apósito impermeable.

ALIMENTACIÓN

Aplicaciones como PUKONO/ NEFRODIET pueden ayudarle a seleccionar los alimentos más seguros

POTASIO: muy peligroso en enfermos renales
¿Dónde está?



Fruta



Verdura



Frutos secos



Legumbres

CONSEJOS PARA REDUCIR EL POTASIO

VERDURAS: cortarlas y dejarlas a remojo al menos 6 horas. Una sola cocción es suficiente. No utilizar el agua para caldos o purés. Asar las verduras también elimina el potasio.

FRUTA permitida una pieza diaria. En compota, almíbar, hervida, asada o al horno permite eliminar parte del potasio. No tome el jugo

SAL: evite la sal (especialmente la sal de dieta, ya que esta hecha con potasio) con ello mejorará la tensión arterial y la sensación de sed.



FÓSFORO: no abusar de lácteos ni de chocolate. Se permite un vaso de leche/día.



INGESTA DE LÍQUIDO Y PESO



Es importante que controle el líquido que ingiere. Si el riñón ha perdido la capacidad de eliminar orina, el líquido que tome se acumula en su cuerpo provocando aumento de peso, hinchazón e hipertensión.

Se considera líquido el agua, sopa, leche, frutas, café y todas las demás bebidas

Puede tomar al día: tanto líquido como la cantidad de orina diaria + 500cc.

Se aconseja una ganancia de peso entre sesiones de diálisis

de 1,5-2 Kg. Esto le asegura un mayor confort durante la diálisis



SIGNOS DE ALARMA

Si ocurre alguno de estos signos de alarma, acuda al servicio de Urgencias del Hospital más cercano o póngase en contacto con nosotros:

- Si después de tomar alimentos ricos en potasio nota debilidad muscular, cansancio, hormigueo o pesadez en miembros, alteraciones del ritmo del corazón
- Si después de tomar mucho líquido tiene ahogo, dificultad para respirar, sobre todo si intenta permanecer acostado
- Hipotensión o mareo intenso.
- Ausencia de ruido en la fistula (se debe comprobar a diario que se percibe bien)
- Dolor, hinchazón o cambio de color en el miembro del catéter o fistula.
- Sangrado por punto de punción: comprímase en el punto de sangrado (es más eficaz con un pequeño algodón o torunda).
- Si se sale el catéter: comprimir sobre orificio de salida

NORMAS QUE DEBE CUMPLIR EN LA UNIDAD DE HEMODIÁLISIS

- El acceso a la unidad está limitado al paciente
- Está prohibido comer caramelos durante el tratamiento
- Si posee fistula no abandone la unidad sin hemostasia correcta
- El tratamiento no se interrumpirá para ir al aseo
- No salga de la unidad hasta que el personal de enfermería lo indique

PÁGINAS WEB Y TELÉFONOS DE INTERÉS



<https://alcer.org/>

<https://alcerjaen.org/>

Enfermedad renal crónica - Escuela de Pacientes

[https://www.senefro.org/modules.php?name=webstructure
&idwebstructure=41](https://www.senefro.org/modules.php?name=webstructure&idwebstructure=41)

<https://www.nephrocare.es/>



Ambulancias: 953796006

Hospital U. de Jaén (centralita): 953008000

ALCER Jaén: 953252244

Hospital S. Juan de la Cruz (Úbeda): 953797108

Hospital S. Agustín (Linares): 953024200

Centro HD Sta Catalina (Jaén): 953273973

Consulta Hemodiálisis: 953008780

Secretaría Nefrología: 953008075

Sala HD: 953646765

Centro HD Úbeda: 953795538

Centro HD Linares: 953696725