



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 dificultad para respirar (ahogo) sobre todo si intenta permanecer acostado.
- Hipotensión o mareo intenso.
- Ausencia de ruido en la fístula (se debe comprobar a diario que se percibe bien).
- Dolor, hinchazón o cambio de color en el miembro del catéter o fístula.
- Si sangrado, comprímase en el punto sangrante (es más eficaz con un pequeño algodón o torunda).
- Si se sale el catéter, comprimir sobre el orificio de salida.

Normas que debe cumplir en la Unidad de Hemodiálisis

- El acceso a la unidad está limitado al paciente. Se realizará un triaje en sala de espera y a continuación se procederá al pesaje respetando el criterio del personal de enfermería.
- Está prohibido comer durante la duración del tratamiento.
- Si posee fístula, no abandone la unidad sin la 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/>
<https://escueladepacientes.es>
www.senefro.org
<https://nephrocare.es>

Ambulancias: 953796006
 Hospital Jaén (centralita): 953 008000
 Consulta Hemodiálisis 953008780
 Secretaría Nefrología 953 008075
 Sala Hemodiálisis 953 646765
 Alcer Jaén: 953 252244
 H. San Juan de la Cruz (Úbeda) 953 797108
 H. San Agustín (Linares) 953 024200
 Diaverum Jaén (santa Catalina) 953 273973
 Diaverum Úbeda 953 605163
 Diaverum Linares 953 605147



Guía breve para pacientes en Hemodiálisis



Los riñones tienen como función principal limpiar las sustancias tóxicas del organismo y eliminar el exceso de líquido por medio de la orina. 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, es el momento de recurrir a un tratamiento que sustituya la función del riñón.

La HEMODIÁLISIS (HD) es uno de los tratamientos sustitutivos de la función del riñón. Durante la HD la sangre se bombea a través de un dializador, un filtro que realiza la función renal eliminando el agua y las toxinas de la circulación sanguínea. Si éstas se acumulan en el cuerpo puede ser peligroso.

La HD 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 rutina diaria que este tratamiento conlleva y a preservar al máximo sus calidad de vida. Esta guía complementa la información que recibirá del personal sanitario.



LO QUE LE 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 picores). No usar perfumes ni colonias que resequen la piel. Mantener 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 enfermera/o.

CUIDADOS DEL ACCESO VASCULAR

Higiene personal escrupulosa para evitar infecciones.

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

No coger peso ni ponerse prendas que compriman la fístula.

Proteger el brazo de lesiones externas (arañazos mascotas, ramas,...)

Evitar cambios bruscos de temperatura en el brazo de la fístula

Evite dormir sobre el brazo de la fístula.

No permita que le tomen la Tensión Arterial ni que le pinchen en el brazo de la fístula.

Retire el apósito 6/8 horas después de la sesión de diálisis.

Si tiene catéter puede ducharse protegiéndolo con un apósito impermeable



ALIMENTACIÓN

POTASIO: muy peligroso para enfermos renales.
¿Dónde se encuentra?



Fruta



Verdura



Frutos secos



Legumbres

CONSEJOS PARA REDUCIR LA INGESTA DE POTASIO

Verduras: cortar y dejar a remojo al menos 6 horas. Una sola cocción es suficiente, desechar el agua. No utilizar el agua para caldos o purés. Asar las verduras también elimina el potasio.

Fruta: sólo está permitida una pieza diaria. En compota, almíbar, hervida, asada o al horno permite eliminar parte del potasio.

SAL: evite la sal (especialmente la sal de dieta, ya que está 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, todo el líquido se acumula en el cuerpo provocando aumento de peso, hinchazón e hipertensión.

Se considera líquido el agua, sopa, leche, frutas, café y todas las 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. Ésto le asegura un mayor confort durante la sesión de hemodiálisis.

Aplicaciones como PUKONO o NEFRODIET pueden ayudarle a Seleccionar los alimentos más seguros