



# PARANINFO DIGITAL

MONOGRÁFICOS DE INVESTIGACIÓN EN SALUD

ISSN: 1988-3439 - AÑO XI – N. 27 – 2017

Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n27/165.php>

**PARANINFO DIGITAL** es una publicación periódica que difunde materiales que han sido presentados con anterioridad en reuniones y congresos con el objeto de contribuir a su rápida difusión entre la comunidad científica, mientras adoptan una forma de publicación permanente.

Este trabajo es reproducido tal y como lo aportaron los autores al tiempo de presentarlo como COMUNICACIÓN DIGITAL en "NARRATIVAS, FUENTE DE EVIDENCIAS CUALITATIVAS" **CUALISALUD 2017 XII Reunión Internacional de Investigación Cualitativa en Salud**, reunión digital celebrada del 16 al 17 de noviembre de 2017, organizada por Fundación Index. En su versión definitiva, es posible que este trabajo pueda aparecer publicado en ésta u otra revista científica.

*Título* **Manejo del paciente nefropata. estilos de vida saludable a través de una revisión de la literatura**

*Autores* Ana María *Pelegrina Bonel*, Nazaret Socorro *Jiménez Vinuesa*, Jose Manuel *Bueno Cardona*

*Centro/institución* Servicio Aragonés de Salud

*Ciudad/país* Zaragoza, España

*Dirección e-mail* [ana.pelegrina.bonel@gmail.com](mailto:ana.pelegrina.bonel@gmail.com)

## TEXTO DE LA COMUNICACIÓN

### Introducción

El tratamiento de hemodiálisis consiste en extraer del paciente todas las sustancias tóxicas, creatinina, urea, y exceso de electrolitos y fluidos del cuerpo, a través de un proceso de difusión de ósmosis. Dicho proceso se realizan mediante la hemodiálisis y la diálisis peritoneal o en algunos casos más avanzados mediante el trasplante renal.<sup>1,2</sup>

Mediante éstos tratamientos se consigue reemplazar el funcionamiento de los riñones, se controla la presión sanguínea y ayuda al organismo a mantener un balance adecuado de electrolitos tales como potasio, sodio y cloruro.<sup>1</sup>

Cada vez son más las personas que padecen algún problema de insuficiencia renal, aproximadamente 750.000 de personas, y su incidencia va aumentando anualmente en casi un 10%.<sup>1</sup>

La insuficiencia renal crónica consiste en una disminución progresiva e irreversible en el número de nefronas, que son las encargadas de realizar las funciones depurativas, excretoras, endocrino-metabólicas y reguladoras del equilibrio hidroelectrolítico y ácido base de nuestro organismo. Ésta enfermedad no tiene cura, pero los tratamientos y métodos que suplen el funcionamiento permiten mantener y alargar la vida del paciente con nefropata.<sup>3</sup>

Existen muchos efectos adversos como consecuencia de la hemodiálisis, tal como calambres musculares, hipotensión, problemas óseos, daños de los nervios y anemia entre otros.<sup>1</sup>

Con una adecuada alimentación se pueden reducir muchos de los efectos colaterales que se producen a través del tratamiento de diálisis.

La nutrición adecuada para el paciente renal se caracteriza por las restricciones de grupos alimentarios y líquidos, afectando de esta manera al estilo de vida del paciente. El abordaje a estos pacientes debe ser multidisciplinar. El rol del enfermero es muy importante en los pacientes con nefropatía, debemos enfatizar en inculcar estilos de vida saludables así como seguir los tratamientos adecuados.<sup>2,3</sup>

## **Objetivos**

- Especificar los diferentes grupos de alimentos permitidos y prohibidos en la alimentación del paciente con insuficiencia renal.
- Explicar las diversas formas de cocción de los alimentos y la elaboración de dietas.

## **Metodología**

Este trabajo consiste en una revisión narrativa de los trabajos y estudios que se han realizado y se han publicado desde 2014 hasta 2017 sobre los pacientes con insuficiencia renal crónica y las pautas de alimentación.

El procedimiento utilizado ha sido la búsqueda electrónica de artículos a través de las bases de datos tales como: Dialnet Plus, SciElo, Cinahl Compete, Elsevier Doyma.

Después de realizar una búsqueda intensa, hemos elegido los artículos relacionados con el tema a tratar, realizando una comparación de los resultados obtenidos de cada estudio. Disponemos de un total de siete artículos.

Como palabras clave: alimentación renal, insuficiencia renal crónica, nutrición nefrópata, recomendaciones nutricionales.

## **Resultados**

Se produce un cambio vital en la vida del paciente, y es difícil de llevar el nuevo estilo de vida, por la restricción de alimentos, los cuales son todos aquellos que tienen un elevado aporte de fósforo, potasio, sodio y calcio.<sup>4</sup>

Uno de los objetivos más importantes en el manejo de los pacientes con insuficiencia renal, es conseguir que se adhieran a una dieta adecuada a sus necesidades nutricionales, aunque la mayoría de éstos nutrientes son altamente restrictivos en la terapia de sustitución renal (TSR).<sup>5</sup>

Se ha demostrado que aproximadamente el 40% de los pacientes padecen un grado de desnutrición preteínico-calórica. Esto se debe a que a menudo mantienen una inadecuada alimentación, produciendo una elevación de toxinas en el organismo del enfermo renal.<sup>5</sup>

Uno de los problemas que padecen los enfermos renales es la anemia, causada por la disminución de la producción de la hormona eritropoyetina (EPO), sintetizada por los riñones, también se asocia la anemia a la pérdida de sangre a través del dializador. La eritropoyesis requiere una provisión adecuada de hierro, por ello se debe asegurar un adecuado suplemento de ácido fólico y vitamina B12.<sup>4</sup>

La alimentación del paciente con insuficiencia renal y que reciben tratamiento mediante la diálisis, no debe ser mayor de 500cc de ingesta de líquidos diarios. No es recomendado tomar algunos alimentos, como son los helados, los refrescos, pan dulce, jugos, galletas, dulces, frituras, líquidos o proteínas.<sup>4,6</sup>

La ingesta de proteínas, debe de alcanzar 1.2gr/kg/día.

La ingesta de sodio se ve limitada a fin de prevenir los edemas generalizados. La mayoría de los pacientes necesita entre 1 y 3g de sodio por día. Los pacientes en hemodiálisis pueden experimentar sed intensa y sequedad de la cavidad bucal, esto se debe probablemente a un mayor consumo de sodio. Una vez reducida esa ingesta de sodio, automáticamente los pacientes reducen la ingesta de líquidos a niveles adecuados.<sup>5,6</sup>

El potasio debe evaluarse de manera individual al igual que el sodio, pero se debe evitar bajas concentraciones de potasio en sangre ya que puede producir arritmias cardiacas o incluso una parada. Se recomienda entre 2 a 3g de potasio al día o un consumo de 20 a 25 mEq/L en la dieta.<sup>6</sup>

El fósforo no puede ser eliminado por el riñón y al mismo tiempo la vitamina D no puede activarse, por lo que conduce a bajas concentraciones de calcio.<sup>6</sup>

Los pacientes hemodializados presentan alteraciones muculoesqueléticas, cardiovascular, siendo frecuente la debilidad muscular y los calambres. Todo ello conduce al enfermo a un estilo de vida sedentario. Se recomienda realizar ejercicio moderado de forma regular ya que mejora la calidad de vida, la circulación, estado físico y autoestima.<sup>7</sup>

La preparación de los alimentos es muy importante, se recomienda dejar en remojo durante 24 horas, las verduras, hortalizas y legumbres, cambiando el agua al menos dos veces al día. De esa forma se puede reducir el potasio hasta un 60%. Para cocinarlos debe ser sometidos a una doble cocción, una vez que empiece a hervir la primera cocción se pasa a otra olla hirviendo para terminar la cocción.<sup>6</sup>

## **Discusión**

El papel de enfermería es muy importante, debe implantar actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad. Favoreciendo estilos de vida saludables para evitar complicaciones y reduciendo de esa manera la tasa de morbimortalidad.<sup>2</sup>

La insuficiencia renal crónica es una enfermedad que necesita que el paciente tenga una adherencia permanente en el tratamiento, que es la dieta, debe ser constante en la restricción del consumo de alimentos con elevado aporte de fósforo, potasio, sodio y calcio. Y debe ser capaz de comprender las repercusiones que pueden existir si no las cumple.<sup>3</sup>

Los hábitos saludables en los pacientes con insuficiencia renal crónica, deben basarse en una dieta equilibrada con una restricción hídrica, control del consumo de sal, realizar ejercicio físico regularmente y abstenerse de fumar e ingerir alcohol. Son un conjunto de pautas que son fundamentales para evitar la progresión del daño renal y prevenir el desarrollo de complicaciones renales y mejorar la calidad de vida.<sup>7</sup>

Cuando reciben el tratamiento de hemodiálisis existe una gran pérdida de nutrientes, tales como; aminoácidos, péptidos y vitaminas hidrosolubles. Y por esa razón es muy común encontrar a pacientes con enfermedad renal crónica con malnutrición, ya que el procedimiento provoca pérdidas de nutrientes a través del líquido de diálisis.<sup>5,7</sup>

## **Conclusiones**

El paciente con enfermedad renal presenta un cambio en su estilo de vida, debido a varios factores, entre ellos: por la restricción de alimentos, presenta cansancio por la cronicidad de la enfermedad y el tratamiento de diálisis, su autopercepción se ve

deteriorada por su imagen y aspecto físico y emocionalmente tienen una baja autoestima.<sup>3</sup>

El papel del enfermero es de gran importancia para la educación nutricional del enfermo renal, enseñarle los diferentes métodos de preparación de alimentos, que grupos puede ingerir. De ésta manera el paciente será capaz de comprender las repercusiones que pueden existir al consumir de manera frecuente alimentos no recomendados.<sup>4</sup>

La adecuada alimentación juega un papel imprescindible en el tratamiento de las personas dializadas, por ello deben habituarse a mantener un mismo horario para las comidas. Mejora la calidad de vida del paciente y permite mejores resultados en la hemodiálisis.<sup>3</sup>

La ingesta hídrica debe ser muy restrictiva, un aumento excesivo de líquidos se relaciona con un incremento de la presión arterial. Así como controlar la ingesta de sodio es muy importante, ya que una alta ingesta aumenta la sed y por tanto el consumo de líquidos.<sup>5,6</sup>

## **Bibliografía**

1. Anías A. La seguridad alimentaria: Herramienta indispensable en la alimentación del nefrópata crónico sujeto a diálisis. *Rev Cubana de Alimentación y Nutrición*. 2016; 25 (2): 420-425.
2. Liezbeth R. Estilos de vida de los pacientes con insuficiencia renal crónica con tratamiento de hemodiálisis en un hospital nacional. Repositorio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 2015
3. García M, Torres L. Aspectos de investigación en nutrición e insuficiencia renal crónica. *Entretextos*. 2015; 7 (21).
4. Arias M. Evaluación y propuesta de un plan nutricional para pacientes en hemodiálisis del hospital Teodoro Maldonado Carbo. Repositorio de la Universidad de Guayaquil. 2015
5. Aurazo C, Rivera M. Correlación entre nivel de conocimiento sobre alimentación y estado nutricional en pacientes sometidos a hemodiálisis del centro nefrológico integral renal care de Huanaco. Repositorio de la Universidad de Peruana de ciencias aplicadas. 2014
6. Cardoso C, Catherin M. Estado nutricional y sobrevida de los pacientes dializados en el hospital nacional Almanzor Aguinaga Asenjo. Repositorio de la Universidad Católica Santo Toribio de Mongrovejo. 2015.
7. Lliguicota Y, Narvaez N. Relación entre los estilos de vida y las complicaciones que presentan los pacientes con I.R.C. sometidos a hemodiálisis en el Hospital Eugenio Espejo. Repositorio de la Universidad central del ecuador. 2015