



HEMODIÁLISIS

¡UNA ALTERNATIVA DE VIDA!

VERSIÓN 2022

ÍNDICE

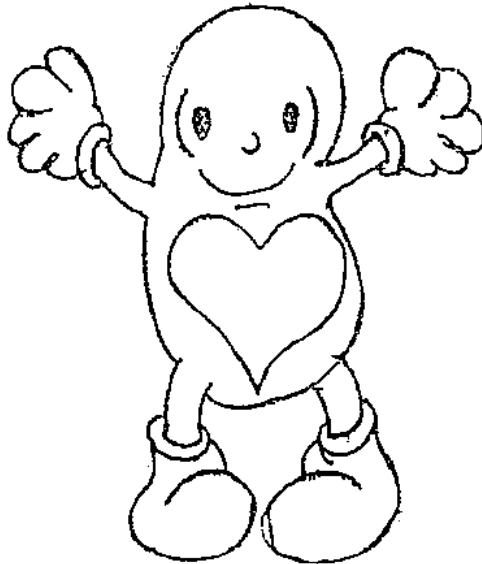
INTRODUCCIÓN.....	3
CAPÍTULO I - LOS RIÑONES Y SU FUNCIONAMIENTO.....	4
FUNCIONES DEL RIÑÓN	4
CAPÍTULO II: INSUFICIENCIA RENAL Y ALTERNATIVAS DE TRATAMIENTO.....	6
HEMODIÁLISIS.....	7
DIÁLISIS PERITONEAL.....	7
TRASPLANTE RENAL.....	7
CAPÍTULO III: HEMODIÁLISIS.....	8
CAPÍTULO IV: ACCESOS VASCULARES Y SUS CUIDADOS.....	9
CATÉTER DE DOBLE LUMEN	9
FISTULA ARTERIO-VENOSA (FAV)	11
CAPÍTULO V: NUTRICIÓN	14
PAUTA ALIMENTARIA PARA SITUACIONES DE EMERGENCIA EN DIÁLISIS	17
CANTIDAD DE ALIMENTOS QUE SE PUEDEN CONSUMIR DIARIAMENTE.....	17
PRIMERA MINUTA DE EMERGENCIA	18
SEGUNDA MINUTA DE EMERGENCIA.....	18
TERCERA MINUTA DE EMERGENCIA	19
CAPÍTULO VI: MEDICAMENTOS.....	20
CAPÍTULO VII: RECOMENDACIONES GENERALES.....	21
CAPÍTULO VIII: INFORMACIÓN GENERAL	22
INDICACIONES PARA LAS PERSONAS QUE SE INICIAN EN EL PROGRAMA DE HEMODIÁLISIS CRÓNICA.....	23

INTRODUCCIÓN

Este manual ha sido confeccionado con el propósito de entregarle información básica sobre la insuficiencia renal y la hemodiálisis.

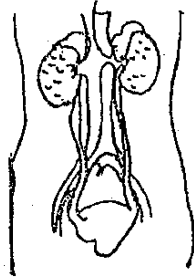
En esta nueva etapa, necesitará realizar algunos cambios en su forma de vida, tales como: asistir al centro de diálisis tres veces por semana; cumplir con las indicaciones médicas que se le entregarán en casa sesión; adecuar su dieta según se le indique, ya que se transformará en pilar fundamental de su tratamiento; reformular su actividad laboral, en caso de ser necesario, para hacerla compatible con su tratamiento; adoptar algunos hábitos que le beneficiarán sobrellevar sentimientos y reacciones emocionales que aflorarán frente a ésta nueva realidad.

Debe tener presente que ante estos cambios Ud., no está sólo, tendrá como siempre el apoyo de su familia, de sus amigos cercanos, y podrá contar con nosotros, las personas que trabajamos en este Centro de Diálisis y que estamos permanentemente dispuestos a atenderlo, apoyarlo y a brindarle una atención profesional con los más altos estándares de calidad.



CAPÍTULO I - LOS RIÑONES Y SU FUNCIONAMIENTO

Los seres humanos contamos con dos riñones. Estos se ubican en la zona lumbar a ambos lados de la columna vertebral. Cada riñón tiene aproximadamente el tamaño del puño de una mano.



FUNCIONES DEL RIÑÓN

Los riñones realizan las siguientes funciones vitales para mantener la vida:

1. Filtran la sangre, reteniendo algunas sustancias y desechando otras que son tóxicas para el organismo.
2. Retiran de la sangre el exceso de agua, sodio, potasio y fósforo.
3. Ayudan a regular la presión arterial.
4. Producen eritropoyetina, hormona que estimula la producción de glóbulos rojos.
5. Activan la vitamina D, que ayuda a mantener los huesos sanos y fuertes.



Un riñón está formado por aproximadamente un millón de glomérulos, que son pequeños filtros que extraen los productos de desecho de la sangre.

La sangre cargada de desechos es impulsada por el corazón hacia los riñones, estos retiran las toxinas y el agua volviendo la sangre limpia a la circulación general, siendo un proceso continuo, es decir, los riñones funcionan las 24 horas del día, limpiando constantemente nuestro organismo.

Las materias de desecho y el agua filtrada en los glomérulos constituyen la orina. Sin embargo, los riñones como todos los órganos del cuerpo humano, se pueden enfermar. Afortunadamente, si uno de ellos deja de funcionar o ambos sufren un daño parcial, el tejido que queda es capaz de hacer bastante bien el trabajo de los riñones originales. Esto es posible hasta que se ha perdido prácticamente un 75% del tejido renal. Por esta razón muchos pacientes no presentan síntomas de enfermedad renal hasta que el daño está muy avanzado.

CAPÍTULO II: INSUFICIENCIA RENAL Y ALTERNATIVAS DE TRATAMIENTO

Se habla de insuficiencia renal cuando el riñón se daña de tal manera que no puede cumplir completa y eficientemente sus funciones (25% o menos de la función renal normal).

Algunas enfermedades que pueden dañar los riñones son:

1. La presión alta o hipertensión arterial, que con el tiempo daña las arterias, entre estas las del riñón, afectando gravemente su funcionamiento.
2. La diabetes mellitus, ya que aproximadamente la mitad de los pacientes diabéticos desarrolla daño en los glomérulos.
3. La glomerulonefritis, los riñones poliquísticos, las infecciones y otras.

Algunas de estas enfermedades, como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus y los riñones poliquísticos, se presentan también con frecuencia en los parientes cercanos (hijos, hermanos) por lo que, es muy importante el control de estos familiares para efectuar un tratamiento oportuno en ellos, con el fin de prevenir o retardar que presenten también una insuficiencia renal.

Cuando los riñones ya no son capaces de limpiar la sangre de toxinas y retirar el agua adecuadamente, la persona comienza a presentar un conjunto de síntomas llamado "síndrome urémico". Algunos de los signos y síntomas que se observan con este síndrome son los siguientes:

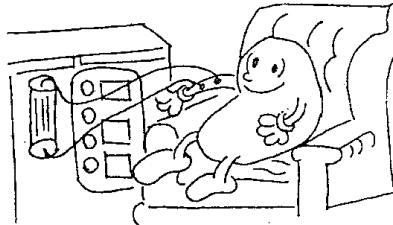
1. Decaimiento y/o fatiga.
2. Presión alta (hipertensión arterial).
3. Hinchazón (edema) en diferentes partes del cuerpo, especialmente en tobillos y cara (párpados).
4. Falta de apetito (anorexia).
5. Náuseas y vómitos.
6. Palidez (anemia).
7. Mal aliento en la boca (halitosis urémica).
8. Picazón (prurito).
9. Facilidad de sangramiento (hematomas, epistaxis).



Para hacer frente a esta situación, existen algunos procedimientos que reemplazan de alguna manera la función renal y permiten una alternativa de tratamiento a la Insuficiencia Renal. Estas alternativas de tratamiento se indican a continuación.

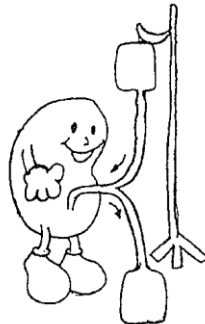
HEMODIÁLISIS

La Hemodiálisis es un procedimiento que permite retirar del cuerpo el agua y los desechos que se acumulan debido a la enfermedad renal, haciendo pasar la sangre por un filtro o dializador, donde la sangre se limpia y vuelve al cuerpo. Para esto se necesita una vena gruesa, es decir, ejecutar una fistula arterio-venosa.



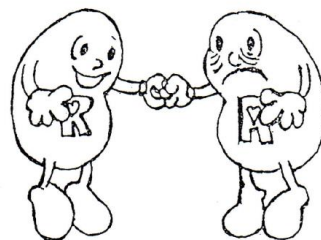
DIÁLISIS PERITONEAL

La Diálisis Peritoneal es un procedimiento que permite retirar del cuerpo el agua y los desechos que se acumulan debido a la enfermedad renal, empleando el Peritoneo como membrana de limpieza (filtro). Para lograrlo, se necesita instalar un catéter en el peritoneo (abdomen).



TRASPLANTE RENAL

Es el implante de un riñón sano, donado por otra persona para reemplazar las funciones de los riñones dañados. El riñón donado es trasplantado al individuo con insuficiencia renal, mediante una operación quirúrgica. La persona que da el riñón se llama donante y la que lo recibe receptor.



CAPÍTULO III: HEMODIÁLISIS

Como definimos anteriormente la hemodiálisis, es una alternativa frente a la insuficiencia renal. La hemodiálisis es un procedimiento que, en cierta forma reemplaza parcialmente la función de los riñones, ya que retira del cuerpo los desechos y el agua que se acumulan en el organismo.

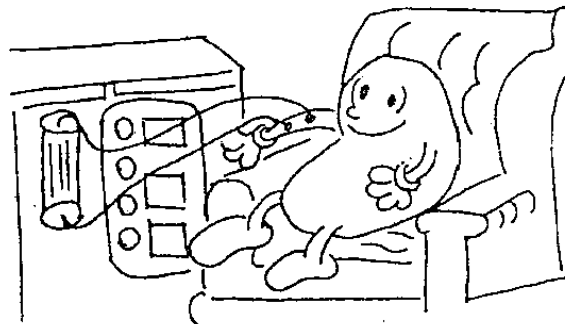
Esta "limpieza" se realiza con un filtro especial o dializador. La sangre viaja desde la fístula arterio-venosa (FAV) por unas tuberías o líneas sanguíneas hasta el dializador, donde se limpia y vuelve al cuerpo.

Este circuito de filtro y líneas se ubican en una Máquina de Diálisis, la cual sirve para hacer circular la sangre a través de la tubería, pasando por el dializador y regresando al cuerpo. La máquina cuenta con diversos implementos y una serie de alarmas que garantizan un procedimiento seguro.

Generalmente se realizan tres sesiones de hemodiálisis por semana. Cada sesión se va ajustando dependiendo de las necesidades de cada persona, pero frecuentemente su duración es de tres a cuatro horas.

La hemodiálisis realiza la función de sus riñones, por lo que es un tratamiento a permanencia y solo puede ser reemplazado por la diálisis peritoneal o por un trasplante renal.

Para efectuar la hemodiálisis se necesita una vena gruesa que nos permita obtener un flujo sanguíneo importante, con este objeto se realizará un acceso vascular.



CAPÍTULO IV: ACCESOS VASCULARES Y SUS CUIDADOS

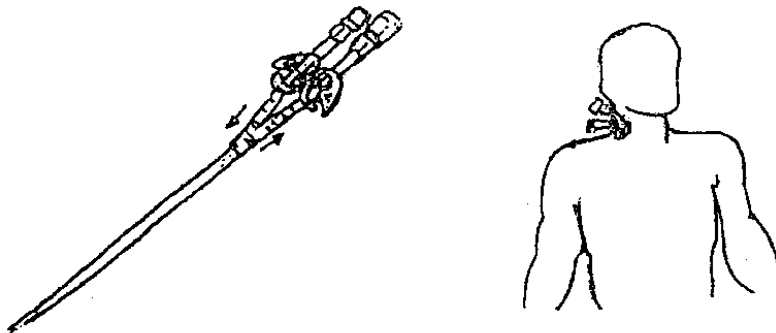
La técnica de hemodiálisis requiere pasar la sangre del paciente por un filtro a una velocidad elevada (aproximadamente de 250 a 400mL por minuto).

Una vena común no proporciona la suficiente cantidad de sangre, por lo que, es necesario usar grandes vasos sanguíneos.

Los sistemas más utilizados actualmente para acceder a la circulación del paciente en hemodiálisis son:

CATÉTER DE DOBLE LUMEN

El catéter de doble lumen es una cánula o tubo delgado de material sintético, dividido en su interior en dos conductos que permiten al mismo tiempo retirar y retornar la sangre al cuerpo para realizar hemodiálisis. Así, es posible dializar al paciente con insuficiencia renal crónica mientras se realiza la Fístula Arterio-Venosa o se espera a que se desarrolle. Se trata, por lo tanto, de un acceso vascular transitorio.



Este catéter se instala generalmente en las venas del cuello (venas yugular o subclavia).

A. COMPLICACIONES:

Todos los catéteres pueden presentar un riesgo de infección, porque atraviesan la piel, una importante barrera de defensa del organismo. Otro de los problemas puede ser el desplazamiento del catéter cuando el punto de fijación se suelta.

B. CUIDADOS:

- No retire los apósitos y gasas que cubren el catéter.
- No moje la zona donde está instalado el catéter cuando realice su higiene personal.

- Si observa los apósitos manchados con líquido o sangre no los retire, concurra a la brevedad posible al Centro de Diálisis para realizar una nueva curación.
- Si las telas que sostienen los apósitos se sueltan, no las retire. Lávese las manos - y ponga nueva tela encima.
- El catéter debe ser usado sólo para hemodiálisis.
- Evite que su cabello tenga contacto con el catéter.
- Avise al médico o enfermera rápidamente si presenta calofríos o fiebre.
- Evite traccionar el catéter, trátelo cuidadosamente.
- Si llega a desplazarse NO intente introducirlo nuevamente, ya que hay riesgo de infección y de dañar los tejidos. Consulte lo más rápido posible en su Centro de Diálisis o en el Servicio de Urgencia.
- Si el catéter se sale completamente comprima el sitio de salida y acuda al Servicio de Urgencia más cercano.

C. TENGA PRESENTE:

El catéter de doble lumen le permite dializarse mientras se realiza la **Fístula Arterio-Venosa (FAV)**, o se espera que esta de desarrolle. La diálisis mejorará su condición general, se podrá nutrir mejor e integrarse más rápido a sus actividades habituales.

¡CUIDE SU CATETER!



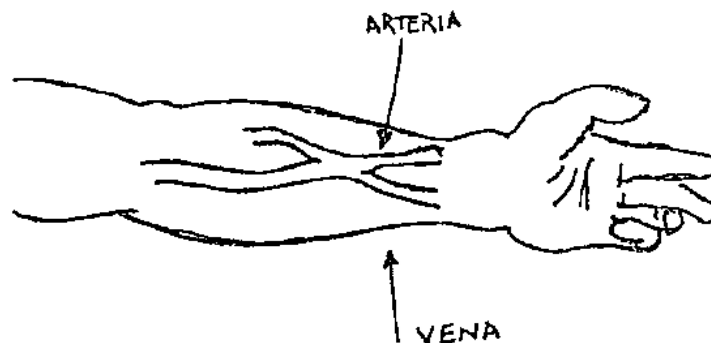
FISTULA ARTERIO-VENOSA (FAV)

La fistula arterio-venosa (FAV) es el acceso vascular que tiene mayor duración y que presenta menos complicaciones, de manera que es útil y muy importante en los pacientes que permanecerán en hemodiálisis por un tiempo prolongado.

La fistula arterio-venosa, es la unión de una arteria y una vena por medio de una intervención quirúrgica; como resultado de esta unión la sangre arterial ingresa directamente a la vena provocando dilatación y aumento del grosor de las paredes de esta. Al poner los dedos sobre la FAV se puede sentir pasar el flujo de sangre, esto se llama “frémito”.

Para realizar una fistula arterio-venosa, de preferencia se usa la arteria y la vena que están a nivel de la muñeca, generalmente se realiza en el brazo no dominante (si Ud., es diestro en el brazo izquierdo y viceversa). También se puede realizar en otras arterias y venas de las extremidades.

Para realizar la hemodiálisis se instalan dos agujas, una para llevar la sangre desde su cuerpo al dializador y otra para recibir la sangre que retorna al cuerpo. La extremidad en que se encuentra la FAV puede ser utilizada para las actividades habituales, siempre que se observen algunos cuidados que más adelante se indican.



A. COMPLICACIONES:

- Falta de desarrollo.
- Trombosis (Obstrucción, FAV tapada).
- Infecciones.
- Sangramiento.

B. CUIDADOS:

- Para favorecer el desarrollo de la FAV:
 - Aprete fuertemente con la mano una pelota de goma. Repita este ejercicio como mínimo entre 10 a 15 veces al día por cinco a seis días. Si la FAV se ha realizado a nivel de la muñeca, practique este ejercicio con el brazo hacia abajo.

El ejercicio anterior, se puede iniciar aproximadamente 10 días después de la cirugía y no se debe realizar en los días en que se dializa.

- Para prevenir una trombosis:
 - No comprima la zona de la fistula.
 - Use ropa holgada en la extremidad de la FAV.
 - No duerma sobre el brazo de la fístula.
 - Preocúpese que los parches que se ponen después de la hemodiálisis no queden muy apretados (El frémito debe estar presente sobre y bajo el parche). Si usa pinzas hemostáticas o apretadores cuide que no obstruyan el paso de la sangre por la vena (Compruebe el frémito sobre y bajo el apretador).
 - No tome la presión arterial en el brazo de la fistula.
 - Permita la rotación de los sitios de punción.
 - Permita la punción de la fistula sólo para hemodiálisis.
 - Evalúe diariamente el frémito.
 - No fume.
 - Consulte rápidamente si nota disminución del frémito, la consulta precoz muchas veces permite salvar la FAV.

- Para prevenir una infección:
 - Mantenga una buena higiene del brazo de la FAV.
 - Permita el uso de la fistula sólo para realizar las sesiones de diálisis.
 - Examine diariamente su fístula.
 - Si sospecha de una infección, consulte rápidamente, los signos de infección son calor y enrojecimiento en la zona de la fistula, aumento de volumen (hinchazón local) y fiebre.

- Para prevenir el sangramiento de la FAV después de una sesión de diálisis:
 - Comprima el tiempo necesario. Usted se debe retirar de la Unidad una vez que se haya detenido completamente el sangramiento de la fistula (Aproximadamente en 10-15 minutos).

- No realice esfuerzos con el brazo de la FAV después de la hemodiálisis. Esta indicación incluye no apoyar ese brazo para ponerse de pie y no tomar objetos pesados.
- Permita que las enfermeras roten los sitios de punción. Muchas punciones en el mismo sitio pueden dañar la pared de la vena o la prótesis y dificultar cada vez más la cicatrización.
- Si usted presenta sangramientos repetidos después de la diálisis, informe al personal de la unidad.
- En caso de presentar sangramiento abundante recuerde comprimir en forma manual con un algodón o una gasa estéril la zona. Si no dispone de estos materiales, comprima con los dedos. Lo más importante es que no pierda sangre. Si usted no puede comprimir en forma efectiva y la fistula sigue sangrando a pesar de la compresión, pida ayuda a otra persona para que le comprima.
- Si el sangramiento no se detiene acuda rápidamente al Centro de Diálisis o a un Servicio de Urgencia.

C. TENGA PRESENTE:

La Fístula Arterio-Venosa (FAV) es indispensable para realizar una hemodiálisis, de manera que el cuidado de ésta, depende en gran medida de su bienestar.

¡CUIDE SU FAV!



CAPÍTULO V: NUTRICIÓN

La nutrición juega un papel muy importante en el tratamiento de los pacientes en hemodiálisis. Los estudios demuestran que los pacientes mejor nutridos tienen menos complicaciones y viven más tiempo.



¿Por qué el enfermo renal debe seguir una dieta?

Cuando ingerimos alimentos, nuestro cuerpo los transforma en partículas más pequeñas que son aprovechadas por todas las células del organismo. Producto de esta transformación, se producen desechos tóxicos que, en el caso del Enfermo Renal, tienden a acumularse y no pueden ser eliminados.

La acumulación de toxinas y agua en el organismo implica un gran riesgo para la salud. La Hemodiálisis retira ***parcialmente*** del cuerpo estos elementos, porque los riñones normalmente funcionan las 24 horas del día y la diálisis en cambio, por tres a cuatro horas tres veces por semana, por este motivo es necesario cuidar y cumplir su dieta.

A continuación, le informaremos sobre los principales nutrientes.

NUTRIENTE	FUNCIÓN EN EL ORGANISMO	ALIMENTOS QUE LO CONTIENEN	CONSEJOS
Proteína	Son sustancias nutritivas que sirven para la formación, mantención y reparación de los tejidos, permitiendo la cicatrización y el crecimiento.	<u>De origen animal:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Huevos. • Carnes rojas (Vacuno o cerdo). • Carnes blancas (Pollo, pavo o pescado). • Leche y sus derivados. <u>De origen vegetal:</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Prefiera las carnes rojas con menor cantidad de grasas. • Prefiera las carnes blancas. • Evite comer las vísceras o interiores de las carnes rojas y blancas, ya que tienen un alto contenido de colesterol. • Al pollo y al pavo, retíreles el cuero antes de cocinarlos. • Consuma la clara del huevo, ya que la yema contiene un alto contenido de colesterol. • Entre los derivados de la leche, prefiera el queso sin sal.

		<ul style="list-style-type: none"> • Cereales. • Legumbres (Porotos, lentejas, garbanzos o arvejas). • Verduras. 	<ul style="list-style-type: none"> • Las legumbres cuézalas en abundante agua para eliminar el potasio que contienen durante su cocción. • Los alimentos ricos en proteínas también contienen fósforo, consúmalos en las principales comidas del día junto con los medicamentos que se le indicarán.
Hidratos de carbono	<p>Son sustancias nutritivas que sirven para producir la energía necesaria para mantener la temperatura y las funciones corporales.</p> <p>Recuerde disminuir el consumo de estas sustancias si usted es diabético.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cereales. • Legumbres (Porotos, lentejas, garbanzos o arvejas). • Papas. • Frutas y verduras. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prefiera arroz por su bajo contenido de fósforo, potasio y sodio. • Las harinas, también contienen fósforo, consúmalos con los medicamentos que tienen indicado para controlarlo. • Las verduras, frutas, legumbres y papas tienen un alto contenido de potasio, cómalas cocidas y bote el agua de cocción dos veces. • Agregue de forma general azúcar a las frutas cocinas y postes.
Lípidos o grasas	<p>Son sustancias importantes para una buena nutrición y proporcionan energía.</p> <p>Recuerde siempre consumir aceites de origen vegetal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Leche y sus derivados. • Carnes y embutidos. • Palta. • Aceites. • Pescados. • Mantequilla. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prefiera las leches descremadas o con bajo contenido de materia grasa. • Prefiera la clara del huevo y no ocupe la yema. • Prefiera las carnes bancas y evite los interiores de los animales. • Evite la carne de cerdo y de cordero, no coma la grasa visible. • Prefiera alimentos cocinados al horno o a la cacerola, evite las frituras.
Agua	<p>Es un elemento muy importante en la constitución de los seres vivos. Aproximadamente el 60% del peso corporal de una persona es agua.</p> <p>En condiciones normales, se mantiene un equilibrio entre el agua que ingresa y el agua que se elimina del cuerpo.</p> <p>Recuerdo que una dieta seca, puede contener entre 500 a 700 mL de líquido.</p>	<p><u>El agua ingresa al organismo por:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Los alimentos que consumimos. • El agua pura u otros líquidos que consumimos como bebidas, jugos, té/café y sopas. <p><u>El agua se elimina por el organismo por:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La orina. • La respiración. 	<ul style="list-style-type: none"> • Coloque el total de líquidos que pueda beber durante el día en una botella. • Divida la cantidad de líquido permitido en iguales partes para todo el día. • Transforme en hielo el agua que puede beber y consuma cubitos de hielo. Estos calman más la sed que un vaso de agua. • Enjuáguese la boca con agua, haga gárgaras si es necesario, pero no se trague el agua. • Tome los medicamentos con las comidas a menos que se le indique lo contrario.

		<ul style="list-style-type: none"> • La piel. 	<ul style="list-style-type: none"> • Consuma alimentos pobres en sal. Recuerde que la acumulación de sal en el cuerpo produce sed. • Pésele si puede todos los días después del desayuno, esto le dará información del aumento de líquido interdiálisis.
Sal	<p>La sal, o también conocida como cloruro de sodio, es un mineral que esta presente en los líquidos del cuerpo.</p> <p>Una de sus funciones principales es guardar agua dentro del organismo, actuando como una esponja.</p> <p>El consumo de sal produce sed e induce a beber agua.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sopas en sobre. • Concentrados de carne para sopas. • Papas fritas y ramitas. • Aceitunas. • Charqui y pescado seco. • Cecinas y embutidos como tocino, longanizas, vienasas y patés. • Productos en conserva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Evite el uso de sal en la preparación de las comidas. • Use solamente la cantidad de sal indica por el médico y agréguela a la comida una vez preparada. • Es útil poner en el salero la cantidad de sal que le ha sido indicada y repetirla a lo largo del día. • Evite el consumo de alimentos preparados que tienen gran cantidad de sal. • No use sal dietética, ya que contiene gran cantidad de potasio.
Potasio	<p>Es un mineral que se encuentra en su mayor parte dentro de las células del cuerpo. Mantiene la función muscular, incluyendo el músculo del corazón, cuando aumenta mucho su ingestión puede llevar al paro cardiaco.</p> <p>Recuerde preferir alimentos con menos cantidad de potasio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Frutos secos (Almendras, castañas, pasas, nueces). • Carnes. • Frutas como el damasco, el plátano, el kiwi y el melón tuna. • Verduras como la espinaca, la coliflor y la palta. • Leche en polvo. • Paspas cocidas. • Salsa de tomate y sardinas en aceite. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cocine verduras y frutas en abundante agua y luego bote el agua de cocción, con ello, parte del potasio se eliminará en el agua. • Al cocinar las legumbres bote primero el agua de remojo, cocine en nueva agua y al estar cocidas bote la mitad del agua completando con agua fría. • Consuma las papas cocidas en agua, cambiando dos veces el agua de cocción. Evite comer papas en guisos o frías. • Evite el estreñimiento, ya que el potasio se elimina también por las deposiciones. Puede tomar vaselina líquida si padece de estreñimiento.
Fósforo	<p>Es un mineral y elemento esencial de los huesos y de todos los tejidos del cuerpo.</p> <p>Una de las funciones del riñón es eliminar el fósforo. Cuando el riñón está enfermo se comienza a acumular el fósforo en el organismo, o que provoca daño crónico en los huesos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Leche y sus derivados. • Carnes en general. • Panes y cereales integrales. • Legumbres. 	<ul style="list-style-type: none"> • Debe consumir igual estos alimentos debido a su excelente contenido de proteínas, sin embargo, controle su ingesta. • Tome sus medicamentos, ya que, si le indicaran algún quelante del fósforo, estos actuaran absorbiendo el fósforo de los alimentos y evitaran que se absorban en el organismo. • Asista siempre a sus sesiones de diálisis, recuerde ser puntual para que su tratamiento se

	Es muy importante evitar niveles altos de fósforo en la sangre.		realice de forma completa y se retire parcialmente el fósforo de la sangre.
Vitaminas	Participan en múltiples funciones del organismo y son indispensables para mantener la salud.	• Principalmente en frutas y verduras.	<ul style="list-style-type: none"> • Consuma una dieta variada respetando las indicaciones de su médico o nutricionista. • El contenido de vitaminas requerido por su organismo, se encontrarán en los medicamentos que se le darán, tómelos en la forma indicada.

PAUTA ALIMENTARIA PARA SITUACIONES DE EMERGENCIA EN DIÁLISIS

La pauta alimentaria que aquí se describe tiene por objetivo retardar la aparición de síntomas de intoxicación cuando no es posible dializarlo por motivos de fuerza mayor.

Las restricciones **más importantes** son:

1. Eliminar el consumo de alimentos que aportan proteínas ultra procesadas, como por ejemplo cecinas, embutidos o quesos maduros. Para disminuir al mínimo la producción de urea y fósforo sérico.
2. Reducir al mínimo los alimentos que aportan exceso de sal (comida rápida, encurtidos, salsas y aderezos, sopas en sobre, conservas).
3. Ingesta máxima de sal al día: 2,5 g (equivale a 2 cucharaditas de té razas).
4. Cuidar la ingesta de frutas y verduras de temporada ALTAS en Potasio (K).
5. Cuidar el consumo excesivo de líquidos (bebidas blancas, jugos, agua, te, leche, jalea, etc), para retardar la aparición de síntomas de sobrecarga de líquido, edema en extremidades, ascitis, edema pulmonar, hipertensión arterial, entre otras.
6. **QUEDA PROHIBIDO** la ingesta de bebidas alcohólicas.

NOTA: Los pacientes anúricos, que orinen menos de 100 mL al día, NO deben saltarse las sesiones de diálisis, ya que la toxicidad corporal aumenta y tendrá más riesgo de hospitalización.

CANTIDAD DE ALIMENTOS QUE SE PUEDEN CONSUMIR DIARIAMENTE

- 4 unidades de huevo o en su reemplazo:
 - 1 palma de mano de vacuno, pollo, pavo, cerdo (cortes magros, poca grasa).
 - 1 ½ palma de mano de pescado.
 - 1 taza de legumbres cocidas (desmineralizadas).
- 1 porción de quesillo o queso fresco.
- 2 láminas de jamón de pavo o pollo cocido.
- 1 taza de arroz blanco, tallarines, couscous.

- ½ pan marraqueta, 2 rebanadas de pan molde blanco o 6 galletas de agua o de soda.
- 2 cucharadas de mermelada SIN AZÚCAR añadida.
- 6 cucharaditas de margarina o mantequilla sin sal.
- 6 cucharaditas de aceite de oliva, canola o vegetal (distribuidas en el día).
- 3 tazas de leche semidescremada sin lactosa o 3 porciones de yogurt semidescremado.
- 1 taza de fruta cocida (sin líquido de cocción).
- 1 taza de lechuga, apio, zanahoria, porotos verdes, cebolla, tomate, pepino, idealmente surtidas.

A continuación, se ofrecen ejemplos de minutas que utilizan esta pauta alimentaria y que pueden usarse en caso de emergencia:

PRIMERA MINUTA DE EMERGENCIA

DESAYUNO

- 1 taza de leche semidescremada sin lactosa con café descafeinado o té.
- 1 pan marraqueta con 2 huevos.

ALMUERZO

- 1 taza de arroz blanco con 1 palma de mano de posta negra a la plancha.
- 1 taza de tomate y pepino + 2 cucharaditas de aceite y poca sal.
- ½ taza de agua o jugo livean/vivo.
- 1 yogurt semidescremado.

ONCE

- 1 taza de leche semidescremada sin lactosa con café descafeinado o té.
- 6 galletas de agua con quesillo y mermelada sin azúcar añadida.

COMIDA

- 1 taza de arroz blanco con 1 palma de mano de pollo a la plancha.
- 1 taza de lechuga y zanahoria + 2 cucharaditas de aceite y poca sal.
- 1 manzana cocida (sin líquido).

LÍQUIDOS

- ½ vaso de agua entre comidas (ojalá solo para la toma de los medicamentos).
- Si tiene mucha sed lamer hasta 6 cubos de hielo.

SEGUNDA MINUTA DE EMERGENCIA

DESAYUNO

- 1 taza de leche semidescremada sin lactosa con café descafeinado o té.
- 1 pan marraqueta con mantequilla sin sal + 1 lámina de jamón de pavo/pollo.

ALMUERZO

- 1 taza de tallarines con 3 huevos.
- 1 taza de tomate – porotos verdes + 2 cucharaditas de aceite y poca sal.
- 1 pera cocida (sin líquido).

ONCE

- 1 taza de leche semidescremada sin lactosa con café descafeinado o té.
- 2 rebanadas de pan molde blanco con 1 porción de queso + 1 lámina de jamón de pavo/pollo.

COMIDA

- 1 taza de tallarines con ½ cucharada de aceite de oliva/canola y orégano + 1 palma de mano de pollo a la plancha.
- 1 taza de lechuga- zanahoria + 2 cucharaditas de aceite y poca sal.
- 1 yogurt semidescremado.

LÍQUIDOS

- ½ vaso de agua entre comidas (ojalá solo para la toma de los medicamentos).
- Si tiene mucha sed lamer hasta 6 cubos de hielo.

TERCERA MINUTA DE EMERGENCIA

DESAYUNO

- 1 taza de leche semidescremada sin lactosa con café descafeinado o té.
- 1 pan marraqueta con mantequilla sin sal y mermelada sin azúcar añadida.

ALMUERZO

- 1 taza de cuscús + 1 ½ palma de mano de merluza al horno con 1 cucharada de mantequilla sin sal.
- 1 taza de repollo – zanahoria + 2 cucharaditas de aceite y poca sal.
- 1 taza de frutilla cocida (sin líquido).

ONCE

- 1 taza de leche semidescremada sin lactosa con café descafeinado o té.
- 6 galletas de agua/soda con 3 huevos resueltos.

COMIDA

- 1 taza de lentejas (desmineralizadas) con 1 palma de lomo de cerdo.
- 1 taza de apio + 2 cucharaditas de aceite y poca sal.
- 1 yogurt semidescremado.

LÍQUIDOS

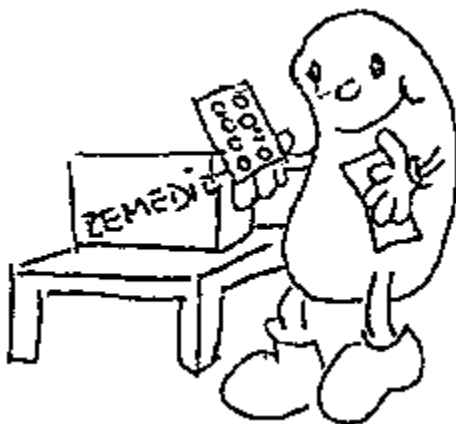
- ½ vaso de agua entre comidas (ojalá solo para la toma de los medicamentos).
- Si tiene mucha sed lamer hasta 6 cubos de hielo.

CAPÍTULO VI: MEDICAMENTOS

Todos los meses le entregaremos ciertos medicamentos, sin costo para usted. Es muy importante que usted los tome en las dosis y el horario indicado por el médico, ya que son parte de su tratamiento.

Como vimos al comienzo de este manual, los riñones cumplen varias funciones; los remedios que recibirá en cierta forma le ayudarán a suplir algunas de éstas. A continuación, detallamos el esquema de tratamiento básico que usted puede tener indicado. Cualquier duda e inquietud, consúltelo con su Médico o Enfermera.

MEDICAMENTO	OTROS NOMBRES	RECOMENDACIONES
Carbonato de Calcio	<ul style="list-style-type: none">• Natecal.• Calcefor.	<ul style="list-style-type: none">• Ayuda a mantener sus huesos en buena forma.• Si le indican además PHOSLO, debe tomar ambos medicamentos separados uno de otro.• Debe tomarlos junto con sus comidas.
Tonopront	-	<ul style="list-style-type: none">• Vitaminas que debe tomar junto con las comidas.
Ferrovitamínico	-	<ul style="list-style-type: none">• Vitaminas que debe tomar entre las comidas.
Ácido Fólico	<ul style="list-style-type: none">• Folacid.	<ul style="list-style-type: none">• Tomarlo entre las comidas.
Antihipertensivo	<ul style="list-style-type: none">• Atenolol.• Medidopa.• Nifedipino	<ul style="list-style-type: none">• Controlan y regulan su presión arterial.• No debe tomarlos antes de la diálisis.• Debe tomarlos después de la diálisis.
Aspirina	-	<ul style="list-style-type: none">• Ayuda a que no se coagule su sangre, mientras está fuera del organismo.• Debe tomarlos el día de la diálisis, antes de asistir al centro.
Anaprolina	-	<ul style="list-style-type: none">• Le ayudará a tener un mejor ánimo.• Es una inyección y debe colocarse los días en que no se dializa.



CAPÍTULO VII: RECOMENDACIONES GENERALES

1. Asista a todas sus sesiones de diálisis.
Es muy importante no faltar a ninguna sesión. En caso de alguna dificultad, recuerde llamar al centro y hablar con la enfermera quien lo orientará.
2. Sea puntual.
Respete el horario de inicio de cada sesión, ya que, es muy importante para el buen funcionamiento del centro.
3. Controle frecuentemente su peso.
Entre una diálisis y otra, por esta razón es muy importante que preste atención a la cantidad de líquido que bebe.
4. Consuma la dieta adecuada.
Siga las instrucciones dadas por la nutricionista y/o la enfermera y recuerde de mantener un buen estado nutritivo, es de vital importancia.
5. Tome todos sus medicamentos.
En el horario y en las dosis indicadas. Ante cualquier duda, consúltela con la enfermera.
6. Mantenga una buena higiene.
Recuerde realizar un aseo corporal diario, traer ropa limpia y lavar el brazo de la fístula antes de acudir a sus sesiones de diálisis.
7. No olvide realizarse controles frecuentemente.
En el Policlínico de Diabetes y de Hipertensión del Hospital, es muy importante mantener controladas estas enfermedades, le ayudará también a mejorar sus sesiones de diálisis.
8. Desarrolle alguna actividad física.
El ejercicio controlado es muy bueno para su salud. Realice ejercicios matinales como caminatas.
9. Manténgase activo.
Continúe con su actividad laboral o busque alguna ocupación de utilidad para usted y su familia.
10. Piense positivo.
Vea esta condición, como una nueva oportunidad de vida. Comparta con sus familiares y amigos.

CAPÍTULO VIII: INFORMACIÓN GENERAL

A continuación, damos a conocer a usted, información del Centro de Diálisis y Peritoneo Diálisis Corporación Paul Harris.

1. Razón social : Corp Paul Harris.
2. Domicilio : Pasaje Armada de Chile #2110, Iquique.
3. Correo electrónico : administrativo@corporacionpaulharris.cl.
4. Teléfonos de contacto : 57 243 9928 y 57 243 1880.
5. Horarios de atención : Lunes a Sábado de 08:00 a 18:00 horas.
6. Turnos de diálisis :
 - Lunes/Miércoles/Viernes:
Turno 1: de 07:45 a 12:30 horas.
Turno 2: de 13:15 a 17:45 horas.
 - Martes/Jueves/Sábado:
Turno 1: de 07:45 a 12:30 horas.
Turno 2: de 13:15 a 17:45 horas.

Nuestro Centro de Diálisis, cuenta con personal administrativo que lo orientará en todas las interrogantes que surjan respecto a sus beneficios, trámites, coberturas y otros.

Todos los turnos cuentan con Médico y Enfermeras especializadas en diálisis, a los que usted, podrá dirigir sus consultas e inquietudes.



INDICACIONES PARA LAS PERSONAS QUE SE INICIAN EN EL PROGRAMA DE HEMODIALISIS CRÓNICA

1. Debe asistir con ropa cómoda que permita descubrir la extremidad en que tiene la fistula arterio-venosa o la zona del catéter. También es importante dejar descubierta la extremidad en que se controla la presión arterial.
2. Se puede servir una pequeña colación al inicio del procedimiento. Esto no es aconsejable en las primeras sesiones de hemodiálisis, consulte con la enfermera.
3. No todos los pacientes necesitan que se le venga a dejar y a buscar. Esto depende de las condiciones de cada persona. La mayoría de las personas se trasladan solos una vez adaptados al tratamiento.
4. Es importante la privacidad de cada paciente durante el procedimiento. Las visitas en la Sala de Diálisis, si bien pueden ser agradables para algunos, afectan la privacidad del resto de los pacientes, por lo que, están permitidas sólo en forma ocasional y en casos especiales.
5. Durante la hemodiálisis, permanecerá sentado o recostado en un sillón, en donde podrá dormir, leer, ver TV o escuchar música, teniendo siempre cuidado con la FAV de su brazo.
6. Lo habitual es que durante la diálisis no tenga molestias. Si usted presenta alguna, por pequeña que esta sea, es muy importante que le avise a la enfermera de inmediato.
7. La dieta y los medicamentos que el paciente consumía normalmente necesitan ser ajustados al ingresar a diálisis. Se le dará información al respecto.

Finalmente, Recuerde que todo el equipo de salud está Aquí para ayudarlo y atenderlo y junto a usted lograr su bienestar.

