

Información a Pacientes

# Enfermedad renal crónica



# INFORMACIÓN A PACIENTES

## ¿Qué puedo hacer para cuidarme mejor?

Si usted tiene enfermedad renal crónica en este material puede encontrar **consejos útiles** relativos a:

- Alimentación
- Actividad y ejercicio
- Emociones y sentimientos
- Medicación y plan de tratamiento

Las **recomendaciones** que se le hacen en esta guía pueden ser ampliadas con los materiales de referencia que se mencionan y que están accesibles desde la web de Escuela de Pacientes: [www.escueladepacientes.es](http://www.escueladepacientes.es).

## #RecetaLinks

Únete a #RecetaLinks y comparte enlaces con información útil y fiable para pacientes, una campaña promovida por Escuela de Pacientes con motivo del lanzamiento de su nueva web. Aquí te dejamos las recomendaciones para participar. [Leer Más](#)



<b>Cáncer</b>	<b>Cardiovasculares</b>	<b>Cuidados y autonomía</b>
<b>Ostomías</b>	<b>Diabetes</b>	<b>Fibromialgia</b>
<b>Enfermedad renal crónica</b>	<b>Osteoarticulares</b>	<b>Enfermedades neurológicas y degenerativas</b>
<b>Salud mental</b>	<b>Enfermedades respiratorias</b>	<b>Alergias alimentarias</b>

- Videoteca
- Guías
- Talleres
- Aula Virtual
- Blogs
- Biblioteca
- Apps
- Boletines

Tweets sobre @escpacientes

UCB\_iberia @ucb\_iberia  
Curso virtual gratuito de cuidados en epilepsia - #AulaEpilepsia de la @escpacientes buff.ly/2rPip8d

En todo momento se le anima a que **sea más activo/a**, tome las riendas en el manejo de su enfermedad y trabaje conjuntamente con el equipo de profesionales que le atienden.





# ALIMENTACIÓN

La alimentación y la ingesta de líquidos es una cuestión de vital importancia para las personas con enfermedad renal crónica. Por este motivo es indispensable abordar esta cuestión con los profesionales que le atienden.

Lectura recomendada: Módulo 9: "Nutrición y líquidos para las personas que se realizan diálisis". Guía Kidney School

[http://kidneyschool.org/pdfs/KSModule9\\_SP.pdf](http://kidneyschool.org/pdfs/KSModule9_SP.pdf)

Cada caso es diferente y requerirá del **trabajo conjunto de usted con sus profesionales de referencia.**

En general, las recomendaciones serán distintas en función de si se está o no en diálisis, de si se tiene o no diabetes o del estadio de la enfermedad renal crónica.

En cualquier caso, es importante **conocer bien conceptos básicos sobre nutrición**, cómo obtener los nutrientes claves, y también es importante **conocer y desarrollar estrategias que permitan realizar algunos cambios en los estilos de vida.**

En este sentido es muy importante el enfoque que se le dé a esta situación. Se puede sentir pena por la nueva relación que hay que establecer con la comida o se puede ver que cuidar la alimentación es una forma de mejorar la calidad de vida.

Si se asume **rol activo y un enfoque positivo**, estas son algunos consejos que le ayudarán a cuidar su alimentación:

- **Planificar las comidas con anterioridad.** Puede ser una planificación diaria o semanal
- Hacer **listas de la compra**
- Planificar **donde se comerá.** En casa, en casa de unos amigos, en un restaurante...
- Llevar un **diario de alimentación** y salud sobre:
  - Su ingesta diaria de comidas y bebidas.
  - Su peso.
  - Síntomas que quiera comunicar a los profesionales que le atienden
  - Preguntas relacionadas con la comida. Es útil apuntarlas y abordarlas cuando se visite al profesional de referencia en esa materia.

En las páginas 25 a 58 de la bibliografía recomendada encontrará información útil sobre valores nutricionales y propuestas de menús.

## ACTIVIDAD Y EJERCICIO

Lectura de referencia: Módulo 12: Seguir activo con la enfermedad renal. Guía Kidney School

[http://kidneyschool.org/pdfs/KSModule12\\_SP.pdf](http://kidneyschool.org/pdfs/KSModule12_SP.pdf)

Mantenerse activo supone **tener la energía suficiente para desarrollar una vida plena.**

Es cierto que las personas con enfermedad renal crónica a menudo manifiestan sentirse cansadas por diversos motivos pero es igualmente cierto que se puede incrementar el nivel de energía y reducir la fatiga interviniendo en distintos ámbitos.

Algunas **recomendaciones** para esto son:

**Realizar actividad física:** Estar activo/a físicamente no necesariamente supone hacer deporte. Cada persona puede encontrar qué actividad le gusta (práctica deportiva, jardinería, caminar, etc.) y practicarla de manera habitual.

Mantenernos activos nos permitirá **incrementar nuestra fuerza, flexibilidad y resistencia.**

En cada caso es necesario **hablar con los profesionales sanitarios de referencia** antes de empezar un nuevo plan de ejercicios.

En las páginas 9 a 19 de la bibliografía de referencia encontrará información a este respecto así como ejercicios y recomendaciones para mejorar su condición física.

No obstante, estar activo/a no siempre es fácil y sobre todo, no es fácil introducir un nuevo hábito en nuestra vida. Es normal encontrar resistencias a la práctica de actividad física tales como la falta de tiempo, el exceso de cansancio o simplemente la edad. Aun así **es necesario vencer estas resistencias y sobre todo es importante empezar**. Algunas claves para empezar son:



1. Decidir **qué** se va a hacer
2. **Valorarlo** con el equipo de salud que le atiende
3. **Empezar poco a poco**. Con pequeñas metas
4. **Hacerlo**
5. **Medir el avance**
6. **Reconocer** los propios logros
7. **Aumentar** el nivel de exigencia si se encuentra con más capacidad.

En la página 22 de la bibliografía recomendada encontrará una tabla que le facilitará la planificación de estas actividades.

## EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Lectura de referencia: Módulo 5 “El manejo de la enfermedad renal” Guía Kidney School

[http://kidneyschool.org/pdfs/KSModule5\\_SP.pdf](http://kidneyschool.org/pdfs/KSModule5_SP.pdf)

La **vivencia** de la ERC y de cualquier otra enfermedad **es diferente en cada persona**.

No obstante, existen ciertas fases que son, de una manera u otra, aplicables a la vivencia de muchas enfermedades crónicas.

- **Momento del diagnóstico y asumir la enfermedad.** Es difícil asumir este cambio. Son normales sentimientos de preocupación e incertidumbre. Aun así, cuanto antes se acepte la nueva situación, antes se podrán poner soluciones y energía para manejar de manera adecuada la enfermedad. En general, obtener respuestas e información en torno a su proceso ayuda a gestionar este momento.
- **Vivir con la enfermedad.** Supondrá un reajuste usted y su entorno. Es importante aprender a pedir ayuda de manera asertiva. No obstante, y a pesar de la ayuda disponible es fácil experimentar estados de desánimo e incluso depresión. En general, evitar el aislamiento, compartir los sentimientos y tratar de tener pensamientos positivos o adaptativos, puede resultar útil. No obstante, es importante prestar atención a los

estados de ánimo negativos y pedir ayuda profesional en caso de que sea necesario.

En la página 22 de la bibliografía recomendada podrá encontrar más información sobre emociones y sentimientos.

En general, y en relación al manejo de emociones y sentimientos, se ha identificado 5 factores básicos que inciden positivamente en el bienestar de las personas.

En general, y en relación al manejo de emociones y sentimientos, se ha identificado **5 factores** básicos que inciden positivamente en el bienestar de las personas

1. **CONÉCTATE.** Con la gente que te rodea.
2. **SÉ ACTIVO/A.** Mantente en movimiento.
3. **TOMA NOTA.** Ten conciencia de tus emociones y del medio que te rodea
4. **SIGUE APRENDIENDO.** Prueba algo nuevo. Siempre hay algo que aprender.
5. **DA.** Ayuda a los demás y construye reciprocidad y confianza.

Además, existen técnicas y prácticas que pueden ser muy útiles. La **relajación** es una de ellas. En la página web encontrará algunas pautas para aprender a relajarse y a cuidarse un poco mejor: para ello le resultará útil consultar estos documentos elaborados por el Servicio Andaluz de Salud disponibles en la página web de Escuela de Pacientes.

- **Aprende a relajarte**, a través de la respiración y la atención plena.
- **Concédete una oportunidad y cuídate.** Algunos consejos:
  - - Descansa adecuadamente
    - Organiza tu tiempo de manera que tengas tiempo para ti
    - Respira profundamente
    - Toma conciencia del presente
    - Introduce una rutina que redunde en un mayor cuidado para ti.

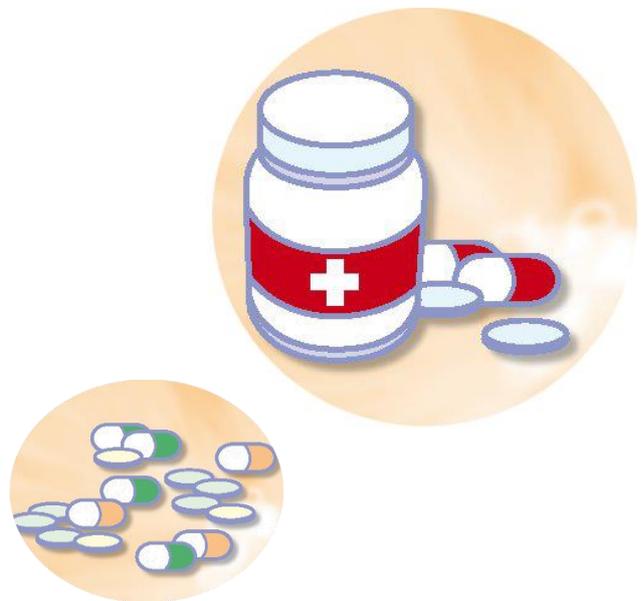


## MEDICACIÓN Y PLAN DE TRATAMIENTO

Lectura de referencia: Módulo 4. “Seguir el plan de tratamiento”. ” Guía Kidney School

[http://kidneyschool.org/pdfs/KSModule4\\_SP.pdf](http://kidneyschool.org/pdfs/KSModule4_SP.pdf)

En general, en la enfermedad renal crónica el **plan de tratamiento** no sólo incluye la toma de medicación sino restricciones en la ingesta de líquidos y alimentos y también puede incluir la diálisis o un trasplante de riñón.



La tarea de los profesionales que le atienden es el diseño y ajuste de ese plan, pero **el cumplimiento es tarea de los y las pacientes.**

En este sentido es **muy importante**.

- Saber en qué consiste y **para qué es** el tratamiento.
- **Conocer las barreras y dificultades** que se tienen para cumplir el tratamiento como el primer paso para tratar de solucionarlas.
- Asumir un **papel activo** en el cumplimiento del plan de tratamiento.
- Informar al equipo que le atiende sobre las dificultades para cumplir el tratamiento. Solo así se podrán solucionar. **Una buena comunicación es clave**. En muchos casos se podrán encontrar soluciones a las dificultades encontradas.

Algunas **cuestiones concretas** que le pueden ayudar.

- Hacer una **lista** completa de los medicamentos que toma y saber para qué son.
- **Seguir las recomendaciones de ingesta de líquidos y alimentos**. En ocasiones puede ser útil llevar un registro.
- Si está en diálisis puede ser **agente activo** en este proceso. Procure buscar la forma más cómoda de hacerlo y atendiendo a los cuidados del catéter en diálisis peritoneal y de la fístula para hemodiálisis.

Puede encontrar esos consejos para esto en las páginas 12 y 13 de la bibliografía recomendada.

Como síntesis de todo esto, y como invitación **para pasar a la acción**, se puede usar el plan personal para seguir el tratamiento disponible en la página 14 de la bibliografía recomendada para este apartado.



## ADEMÁS

Otros recursos que le pueden interesar y que están disponibles en el espacio dedicado a la enfermedad renal crónica de la web [www.escueladepacientes.es](http://www.escueladepacientes.es) son:

La **videoteca**, con distintas entrevistas sobre temas muy interesantes



La **Guías**, donde encontrarás el material informativo de la Escuela de Pacientes y la guía de Kidney School

Además, entre las **APPs** recomendadas encontrarás la aplicación



Y el **Aula Virtual**, para poder aprender y compartir entre iguales desde nuestra casa.

# MIS NOTAS

## Preguntas para hacer en la consulta

---

---

---

---

---

---

---

---

## Otras cuestiones.

---

---

---

---

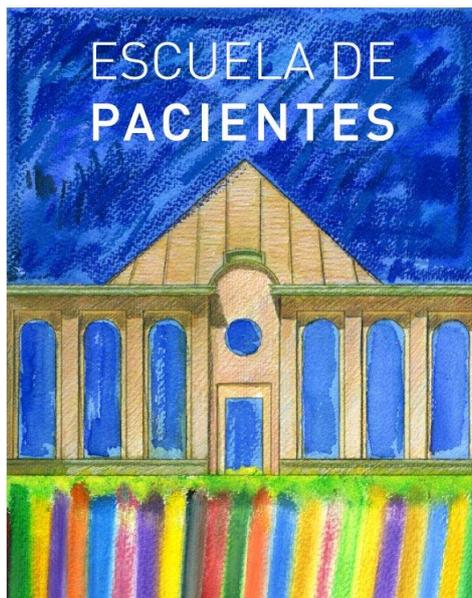
---

---

---

---





[www.escueladepacientes.es](http://www.escueladepacientes.es)  
[escueladepacientes.sspa@juntadeandalucia.e](mailto:escueladepacientes.sspa@juntadeandalucia.e)



Escuela Andaluza de Salud Pública  
**CONSEJERÍA DE SALUD**



**ESCUELA DE  
PACIENTES**