Nefrología

Guía del paciente renal

Hospital quirónsalud
Marbella

RESERVA 1
Fresenius Medical Care
4008 S
Limpieza
Desinfección
Resto tiempo
0:11
Temperatura
38
255
250

Carta de bienvenida

Estimado paciente,

Quisiera darle la bienvenida al **Hospital Quirónsalud Marbella** en nombre de todo el equipo que conformamos la **Unidad de Diálisis** de este centro.

En sus manos ponemos esta **guía del paciente renal,** elaborada por los profesionales de nuestro centro. El objetivo fundamental de esta guía es ofrecerle, de forma sencilla y práctica, información de vital importancia sobre ciertos aspectos de la insuficiencia renal crónica, que le ayudarán en su vida diaria, tanto a usted como a sus familiares.

Conocedores de la dificultad que plantea el adaptarse a un medio que no le es familiar, pretendemos que el tiempo que pase con nosotros sea lo más confortable posible, pues usted, nuestro paciente, es la razón por la que todos trabajamos, a fin de ofrecerle una atención y asistencia de calidad.

La guía recoge todo lo que debe saber: los medios e instalaciones con las que contamos, los turnos y horarios, los aspectos médicos básicos de la insuficiencia renal crónica, así como toda una serie de recomendaciones e información de interés. No obstante, si desea otra información más detallada acerca de éste u otros temas de su interés, puede solicitárnosla a través de cualquier miembro de nuestro equipo, que estará encantado de poder ayudarle.

Dr. D. Tomás A. Urda Valcárcel
Director Gerente
Hospital Quirónsalud Marbella

Centro de Diálisis
quirónsalud
Marbella

Índice

Información del Hospital	**6**
Conozca nuestra Unidad de Hemodiálisis	**9**
El riñón	**10**
La hemodiálisis	**14**
La alimentación	**18**
Calidad de vida	**23**
Recomendaciones para pacientes y familiares	**24**
El trasplante renal	**26**
Derechos y deberes del paciente	**27**
Teléfonos y páginas web de interés	**30**

Información del Hospital

Hospital Quirónsalud Marbella es un centro médico-quirúrgico privado de referencia en Marbella y en Andalucía, dedicado al cuidado de la salud entendida como prevención, diagnóstico, tratamiento y educación sanitaria del paciente.

Nuestra política se centra en tener como aliados a profesionales de la más alta cualificación y de prestigio, contar con una tecnología de vanguardia y, prestar especial interés a la calidad de nuestro servicio asistencial dentro de un entorno con un alto nivel de confort para nuestros pacientes y sus familiares.

Hospital Quirónsalud Marbella dispone con un hospital general, al que está adscrito el **Centro Médico Quirónsalud Fuengirola.** En nuestros centros, con una completa cartera de especialidades y cirugía, más de 800 empleados trabajamos día a día para proporcionar la mejor atención médica y asistencial a nuestros pacientes.

Como centro integrado en el **Grupo Hospitalario Quirónsalud,** se asienta sobre tres pilares fundamentales: los profesionales con mayor prestigio, la más alta tecnología y las mejores instalaciones, con la finalidad de ofrecer a nuestros pacientes los más altos estándares de calidad asistencial.

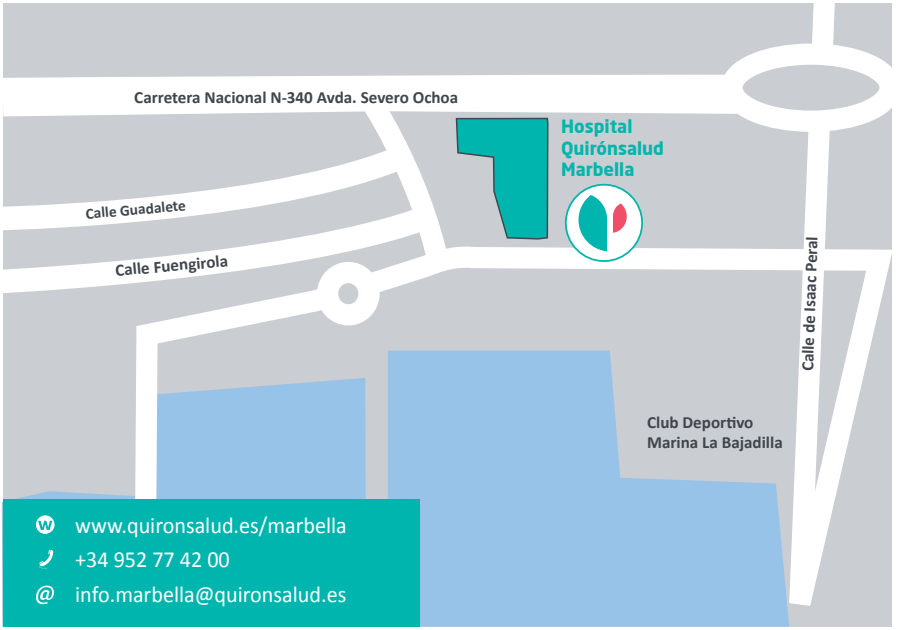
El hospital ofrece una cartera completa de servicios, que abarca desde un servicio de urgencias 24 h de adultos, ginecológicas y pediátricas, un servicio de diagnóstico por la imagen, servicio de fisioterapia y rehabilitación.

Atención al paciente

La atención al paciente es nuestra gran prioridad y trabajamos para que la experiencia de todos y cada uno de nuestros pacientes y las personas de su entorno sea lo más satisfactoria desde todos los puntos de vista. Junto a la mejor atención proporcionada por los mejores profesionales, Quirónsalud Marbella ofrece a nuestros pacientes unas instalaciones modernas y funcionales, la mejor tecnología, servicio personalizado y el compromiso de todos los profesionales del centro por ofrecer la mejor atención.

Asimismo, cabe destacar la atención a pacientes internacionales, que crece año tras año dada nuestra disposición de servicios adicionales especialmente diseñados para cada necesidad, con un trato personalizado en su estancia. La atención al paciente guía nuestros pasos para ofrecerle una estancia satisfactoria, siempre velando por el bienestar del paciente y sus familiares.

¿Cómo llegar?



Direcciones:

Hospital Quirónsalud Marbella
Avenida Severo Ochoa nº 22,
29603 Marbella, Málaga

Unidad de Hemodiálisis
Hospital Quirónsalud Marbella
C/ Guadalete S/N
C.P. 29603 Marbella, Málaga

Por carretera

A Marbella se puede acceder tanto a través de la Autovía del Mediterráneo A-7 (antigua Nacional 340), como a través de la Autopista de la Costa del Sol (AP-7).

Existe una amplia zona de aparcamiento en los alrededores así como paradas de taxi y autobús urbano de las líneas L2, L3 y L7, a menos de 100 metros de la Unidad de Diálisis del Hospital Quirónsalud Marbella.

A los pacientes que estén dentro del programa de concierto con el Sistema Sanitario Público de Salud, se les ofrecerá el servicio de traslado desde su domicilio a la Unidad de Diálisis y viceversa.

Por avión

Cuenta con dos importantes aeropuertos internacionales en un radio de menos de una hora por carretera:

- En dirección este se encuentra el Aeropuerto Internacional de Málaga, a sólo 45 kilómetros de distancia.
- En dirección oeste se encuentra el Aeropuerto Internacional de Gibraltar, a 80 kilómetros.

  Ambos aeropuertos garantizan las conexiones directas a las principales ciudades de España, Europa, Norte de África y Estados Unidos.

  Desde el aeropuerto de Málaga se ofrecen varias fórmulas para llegar a Marbella:
- Una línea directa de autobús que une el aeropuerto de Málaga y la estación de autobuses de Marbella, en unos 45 minutos.
- Numerosas compañías de alquiler de coche.
- Un servicio de taxi.

Por tren

Marbella está perfectamente conectada vía autobús tanto a la estación de cercanías de Fuengirola, a 27 kms, como a la de trayectos de larga distancia, situada en Málaga capital, a 57 kms. Desde la Estación María Zambrano se accede a la línea de alta velocidad del AVE que conecta Málaga con la red de grandes capitales: Madrid, Sevilla, Barcelona, etc.

Por mar

Marbella dispone de cuatro puertos deportivos preparados para la llegada de yates de tamaño medio o de macro yates, como es el caso de Puerto Banús.

Por último, la proximidad con Algeciras y Tarifa, puertos desde donde parten los ferries, permiten un rápido acceso a las ciudades autónomas de Ceuta y Melilla y a las ciudades del norte de Marruecos.

Conozca nuestra Unidad de Hemodiálisis

Es mi primera vez, ¿a dónde debo acudir?

Cuando usted llegue por primera vez se dirigirá a la Unidad de Hemodiálisis, al control de enfermería, donde el Responsable de la Unidad le solicitará el DNI y pedirá algunos datos adicionales (Número de la SS/Tarjeta Sanitaria o Autorización correspondiente de su aseguradora, Médico de cabecera, Hospital de procedencia y referencia) así como toda aquella documentación de carácter médico de la que disponga (informes, medicación que toma, alergias u otras consideraciones que seguramente sean útiles para tenerlas en su historial clínico). Desde la Unidad se encargaran de gestionar su admisión en la misma.

Distribución de turnos de diálisis

Actualmente el centro cuenta con 4 turnos de diálisis:

Lunes - Miércoles - Viernes MAÑANAS 8:30 - 13:30 h	**Lunes - Miércoles - Viernes TARDES 14:30 - 19:30h**
Martes - Jueves - Sábado MAÑANAS 8:30 - 13:30 h	**Martes - Jueves - Sábado TARDES 14:30 - 19:30 h**

Existen 2 salas totalmente diferenciadas:

SALA 1: Provista de 10 puestos.

SALA 2: Provista de 10 puestos.

La ubicación de los pacientes dependerá de:

- Características del paciente (tipo de acceso vascular, modalidad de circuito extracorpóreo, edad, incapacidad,...).
- Puestos disponibles.
- Afinidad dentro del propio grupo (siempre que sea posible).
- Equilibrio de ocupación entre las unidades.

El riñón

Función de los riñones

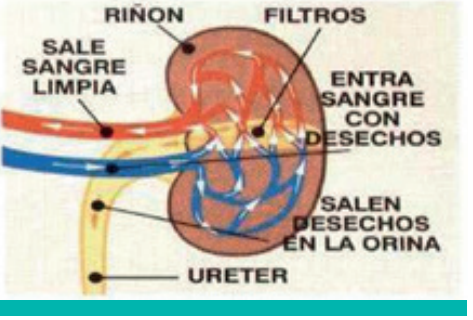
La función primordial de los riñones es eliminar el exceso de agua y los productos no deseados disueltos en la orina. Los riñones se encargan de mantener la cantidad y la proporción de sustancias disueltas en el agua de nuestro cuerpo.

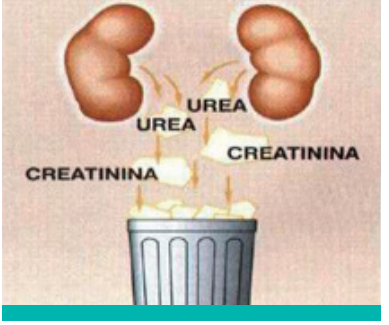
Adaptan la producción de orina en función de la cantidad de comida y bebida que se haya tomado y de la cantidad de salidas que haya habido por otros medios como son las heces y el sudor.

Los riñones reciben gran cantidad de sangre, que contiene agua con muchas sustancias disueltas o en suspensión, a través de sus arterias.

La sangre circula constantemente por los dos millones de pequeños filtros (llamados glomérulos) que contienen los riñones. En los glomérulos es donde se filtra ese líquido que dará origen a la orina final que eliminamos. Según las necesidades los riñones concentran más o menos la orina.

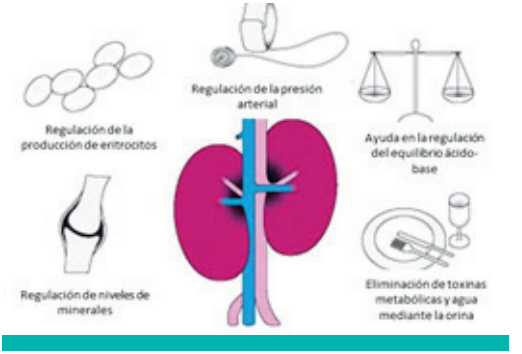
Los productos que tiene que eliminar son, sobre todo, los restos no útiles de las proteínas que contienen los alimentos y que se han utilizado para la renovación continua de la estructura corporal: músculos, sangre, huesos, etc. Los desechos más abundantes, incluidos en la orina, y que se solicitan más a menudo en los análisis son: urea, creatinina, ácido úrico, calcio, fósforo y otros.



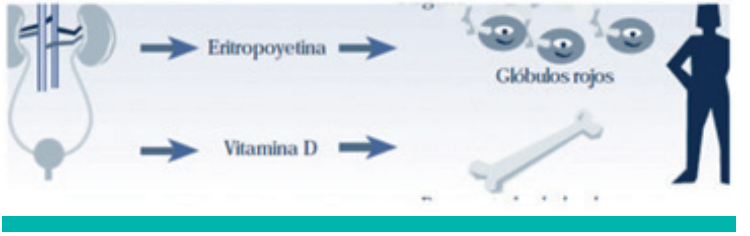


También otras sustancias se eliminan disueltas en el agua de la orina. Por ejemplo, muchos medicamentos son eliminados por los riñones. Esto es importante ya que esos medicamentos no podrán ser eliminados del organismo adecuadamente cuando se reduce mucho la función del riñón en enfermedades severas.

Por ello, deberá comentar con su nefrólogo todas las medicaciones que tome o vaya a tomar.



Además de la función de limpieza y balance de líquidos, el riñón controla direcwtamente la producción de sangre al fabricar una sustancia llamada eritropoyetina. Los riñones detectan el nivel de glóbulos rojos en la sangre y fabrican esta sustancia que es enviada a la médula de los huesos para contribuir a la fabricación de más glóbulos rojos.



Los riñones también se encargan de hacer que la vitamina D que tomamos con los alimentos se active y contribuya a mantener el buen estado de los huesos.

¿Cómo medir si funcionan bien?

La labor de limpieza de los riñones se determina midiendo como están en sangre los valores de las sustancias que deben eliminarse por la orina. Fundamentalmente lo altos que están los niveles en sangre de urea y creatinina respecto a las cifras normales, nos da una idea de la importancia del fallo renal.

Aunque los valores en sangre dan una idea de la situación, lo más exacto para medir el grado de función renal es comparar lo que se elimina realmente frente a lo que se tendría que eliminar.

Para ello se recoge la orina de 24 horas y se mide la creatinina eliminada en esa cantidad de líquido.

La creatinina se mide también en la sangre y con las dos medidas se calcula el nivel de filtrado o aclaramiento renal.

Los niveles de potasio, bicarbonato, calcio, fósforo y glóbulos rojos son determinaciones habituales en los controles periódicos en la consulta de nefrología.

Los valores que se encuentre en sangre indican cómo evoluciona la función del riñón, cómo actúan las medicinas y las dietas que se hayan indicado.

Insuficiencia renal

Las enfermedades del riñón, en general, se conocen como nefropatías. Tienen una evolución variable:

Unas veces se afecta bruscamente la función de los riñones, otras muy poco a poco.

En ocasiones no tienen curación y el daño sigue su curso y en otras se consigue parar la enfermedad y se recupera parte o prácticamente toda la función de estos órganos.

En cualquiera de los casos en los que la enfermedad sea imparable o la lesión sea muy importante, la parte que quede en funcionamiento irá disminuyendo y su trabajo de limpieza será insuficiente.

Debido a esta falta de función de los riñones se irán acumulando en el cuerpo sustancias no eliminadas en la orina.

Esta situación puede descubrirse porque se sufran algunos síntomas o porque se observen datos anormales en los análisis y exploraciones ya que, a veces, es díficil darse cuenta de que se tienen los riñones enfermos.

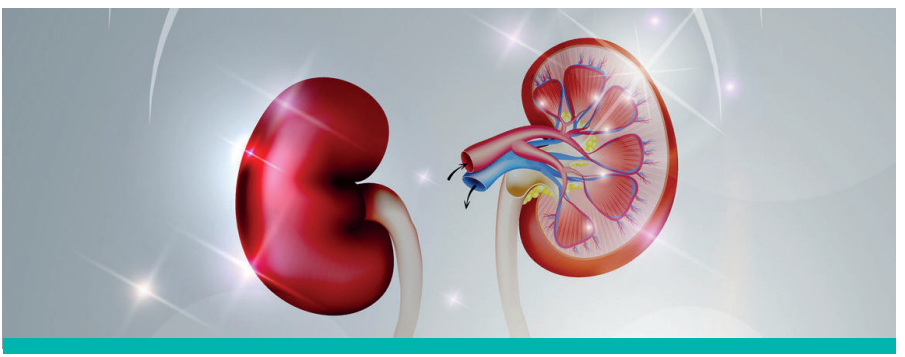
Esta enfermedad puede no producir dolor ni malestar, y en muchos casos no se tendrá sensación de enfermedad, incluso aunque se haya perdido gran parte de la función renal. Sin embargo, la labor de seguimiento en las consultas de nefrología (nefrología es la especialidad que se ocupa del funcionamiento de los riñones) puede retrasar mucho la progresión de la enfermedad, llegando a frenarla en algunos procesos si se actúa al principio.

Es muy importante que la persona que padece estos problemas los conozca y colabore con los profesionales encargados de su cuidado.

En este período de seguimiento, en la consulta de nefrología se controlan todos los factores de riesgo que puedan modificarse, las enfermedades que puedan aparecer, los medicamentos que perjudican la función renal, los alimentos recomendados y los que no, etc.

Si la insuficiencia renal progresa a fases muy avanzadas, existen tratamientos que sustituyen la función de los riñones. Si se llega a la situación en que una modalidad de diálisis es necesaria para suplir el trabajo de los riñones, tanto la hemodiálisis como la diálisis peritoneal hacen que se recupere la sensación de bienestar perdida y la mejoría del funcionamiento de los sistemas corporales.

Cuando un riñón es trasplantado de forma satisfactoria, puede sustituir completamente la función renal.

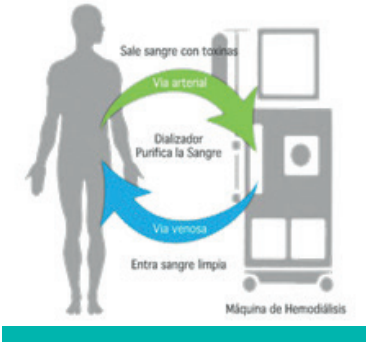


La hemodiálisis

¿Qué es la hemodiálisis?

La Hemodiálisis es un **proceso que elimina los desechos y los líquidos de la sangre.**

La sangre sale fuera del cuerpo a través de un sistema de tubos y de un filtro especial que la limpia, y posteriormente regresa al cuerpo. Para un tratamiento de hemodiálisis se insertan dos agujas en una vena, en el antebrazo. Cada una de las agujas se conecta a los tubos que llevan la sangre al filtro para ser limpiada y devuelta al cuerpo.



Es importante que su familia tenga conocimiento y participe en su tratamiento de hemodiálisis.

Para poder realizar la hemodiálisis necesitamos una vía de salida a través de la cual llevaremos su sangre a la máquina de diálisis, donde va a limpiarse de las sustancias que el riñón no puede eliminar y el exceso de líquidos que pudiera tener, y una vía venosa para retornar a su organismo la sangre depurada.

Estas entradas pueden ser transitorias, a través de un catéter temporal, o definitivas, mediante una fístula arteriovenosa, injerto o catéter permanente.

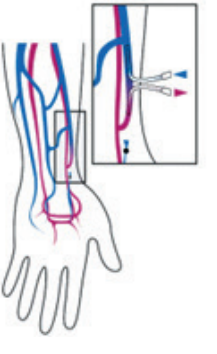
¿Qué es un catéter?

El acceso vascular sigue siendo la piedra angular del tratamiento de la hemodiálisis. Los cuidados que realicemos tanto los profesionales como los pacientes y/o cuidadores van a repercutir en un tratamiento más eficaz y en la mejora de la supervivencia del mismo.

Un catéter es un dispositivo que se coloca en una vena principal (yugular interna, femoral, etc…) que sirve como acceso vascular para la hemodiálisis.

¿Qué es una fístula arteriovenosa (FAVI)?

A través de una operación ambulatoria y con anestesia local se realiza la fístula, que es la unión de una arteria y una vena que tiene como finalidad obtener un alto flujo en la vena que servirá para obtener sangre y devolverla después de haber sido filtrada.



Cuidados generales del acceso vascular

Simultáneamente a los cuidados que se realizan en las salas de Hemodiálisis, va a ser de vital importancia todas aquellas acciones que realicen la persona y/o el cuidador en su domicilio. Todas esas medidas basadas en el autocuidado, tanto de la fístula arteriovenosa (FAV) como del catéter venoso central (CVC) transitorio, permanente o tunelizado, van dirigidas a minimizar el riesgo de complicaciones y a la detección precoz de las mismas.

a) **Catéteres temporales:** La mayoría de catéteres están colocados en la vena yugular o subclavia por lo que la mayoría de recomendaciones están centradas en la protección de la zona del cuello y del tórax.

- El catéter debe estar siempre cubierto y seco, no debe retirarse en ningún caso el apósito colocado por el personal de enfermería. Si ocurre alguna incidencia o sangra, consultar con el centro de tratamiento o acudir al servicio de Urgencias del Hospital de referencia.
- Para prevenir las infecciones, la persona debe mantener una adecuada higiene; proteger la zona del catéter durante la ducha evitando dirigir el chorro de agua hacia esa zona. En cualquier caso, es conveniente ducharse instantes antes de acudir a la sesión para que en caso de haberse mojado la zona, sea tratada lo antes posible.
- No utilizar tijeras, maquinillas u objetos cortantes cerca del catéter para evitar el riego de un corte accidental.
- Evitar las cadenas gruesas en el cuello, tirantes o cualquier objeto que pueda comprimir el catéter así como los movimientos bruscos o forzados. Si la persona es portadora de un catéter en la ingle procurará no flexionar la pierna excesivamente para evitar que se pueda doblar.

b) **Accesos definitivos (fístula):** En general la fístula se realiza en las extremidades superiores por lo que la mayoría de medidas van encaminadas a la protección y al cuidado de los brazos.

- La ropa no debe apretar el brazo de la fístula por lo que es preferible que sea holgada.
- Las pulseras y relojes deben evitarse en el brazo donde esté la fístula para que no se realicen compresiones que puedan causar lesiones.
- Es importante mantener la piel bien hidratada para disminuir la aparición de heridas.
- No usar vendajes apretados en el brazo de la fístula y nunca que rodeen del todo la extremidad.
- El apósito de la sesión de hemodiálisis debe retirarse al día siguiente. Si estuviera muy pegado hay que mojarlo para evitar que salte la costra de la punción sin retirar ésta en ningún caso.
- Hay que dormir apoyándose en el brazo que no tiene la fístula o protegiendo ésta con almohadas.
- No tomar la tensión arterial ni realizar análisis en el brazo de la fístula.
- Evitar coger pesos o realizar fuerzas excesivas con el brazo de la fístula tanto en ejercicios activos como en ejercicios pasivos como en fases de rehabilitación.
- El dolor brusco o intenso en la zona de la fístula requiere acudir a su hospital de referencia.
- Si hubiera sangrado hay que realizar compresión con los dedos y acudir rápidamente a su centro.

¿Qué hacer en caso de sangrado y hematoma?

Si se produce sangrado en los sitios de punción, deberá comprimir con el brazo en alto en forma directa con los dedos sin levantarlos por lo menos durante 10 minutos, si pasado este tiempo, el sangrado no se detiene, repita de nuevo la compresión. Si aún persiste, diríjase al centro de urgencia más cercano.

En caso de producirse un hematoma durante la diálisis, la enfermera evaluará si corresponde aplicar hielo, compresión o ambas medidas, además de pomada antitrombótica.

La alimentación

El riñón enfermo no es capaz de eliminar los excesos y algunas sustancias tóxicas procedentes del metabolismo de los alimentos, por lo tanto, es muy importante que usted sepa cuales debe consumir y en algunos casos cuales restringir.

Otro gran problema al cual los pacientes de diálisis se ven enfrentados, es que también se altera la eliminación de líquidos a través de la disminución o ausencia de orina, lo que significa tener que restringir el consumo de cualquier clase de líquidos.

Control de líquidos

¿Qué es el peso seco?

El peso seco, es el menor peso tolerado por el paciente al finalizar la diálisis y se manifiesta, generalmente, por presión arterial normal y ausencia de edema. Es muy importante que entre una sesión de diálisis y otra no tenga un sobrepeso superior a 1.5 - 2 kilos, es decir, no ingiera una cantidad de líquido superior a un litro y medio a dos litros. Esto le va a asegurar una mayor sensación de bienestar durante la diálisis y además protegerá su corazón de la sobrecarga de líquidos.

Ingesta de líquido

Una vez usted ha iniciado diálisis, es muy importante que controle la cantidad de líquido que toma. En este concepto de “líquido” debe saber que se incluye no sólo el agua, sino, todo aquello que es líquido y húmedo, por lo tanto, líquido es también: Sopas, cremas, leches, jugos, bebidas, fruta, café, té, yogur, flanes, helados.

Debe saber que la mayor parte del peso de los alimentos sólidos es agua. Usted ingiere sin percibirlo mucho más liquido del que bebe. El agua no sólo se bebe, también “se come” con los alimentos sólidos.

¿Qué pasa si ha consumido o acumulado altas cantidades de líquido?

Si tras la acumulación de líquidos aparece: hinchazón de cara, brazos y piernas, fatiga, cansancio, dificultad para respirar, sobre todo al permanecer acostado y además estos signos van en aumento. Deberá llamar al centro de diálisis durante el horario de funcionamiento de la unidad y si no acudir a urgencias de su hospital.

¿Qué cantidad de líquido puede tomar al día?

La cantidad de líquido que puede beber va a depender de la cantidad de orina que usted elimine. Como regla práctica debe tener siempre en cuenta que "puede tomar en 24 horas tanto líquido como orine en ese período de tiempo, más 500 cc de ingesta que incluye el líquido contenido en los alimentos.

Consejos para controlar la ingesta de líquidos

- Limite la ingesta de comidas saladas que aumentan la sensación de sed, por ejemplo: pan, fiambres, queso, embutidos y productos enlatados.
- Mida el líquido total que debe tomar al día (orina de 24 horas más 500 cc)
- El agua de las verduras se elimina salteándolas después de hervirlas.
- El pan tostado tiene menos cantidad de agua que el pan del día, alrededor de 35 % menos.
- Si come chicle es aconsejable que sea sin azúcar aún en el caso de no ser diabético.
- Tome té frío en lugar de bebidas gaseosas, dan más sed.
- Nunca tomar zumos de frutas, ni néctar.

¿Qué debo comer?

Esta es una pregunta muy importante en diálisis por tres motivos:

- Una alimentación equilibrada mejorará su calidad de vida.
- Permitirá que el resultado de la hemodiálisis sea mejor.
- Hará que esté mejor preparado en caso de trasplante.

Los alimentos contienen sustancias que el cuerpo necesita para vivir, algunas de ellas son, potasio, proteínas, sodio, fósforo, calcio y agua que son las de mayor interés para usted.

Control del potasio

¿Por qué es importante restringir el consumo de potasio?

Es una sustancia necesaria para el correcto funcionamiento del sistema nervioso y muscular. Entra en el organismo con los alimentos y como el riñón no puede eliminarlo se acumula en la sangre, pudiendo provocar alteraciones en la actividad de sus músculos, sobre todo a nivel del corazón.

El control de los alimentos que contienen potasio es imprescindible.

Debe evitar una elevación del potasio entre las sesiones de diálisis ya que sus consecuencias son tan graves que pueden llevar al **PARO CARDÍACO Y LA MUERTE.**

Signos de alarma

DEBE ACUDIR AL SERVICIO DE URGENCIAS SI TRAS UNA EXCESIVA INGESTA DE ALIMENTOS QUE CONTIENEN POTASIO APARECE:

- Cansancio.
- Hormigueos y pesadez en brazos y piernas.
- Dificultad para hablar.
- Debilidad muscular.

Aunque el potasio se encuentra prácticamente en todos los alimentos, debe saber, que los alimentos más ricos en potasio son las frutas y verduras.

En relación a los alimentos con alto contenido de potasio, es recomendable no consumirlos. Es importante señalar que los jugos de frutas naturales y néctares quedan estrictamente fuera de la dieta del dializado por su alto contenido de potasio.

Es de suma importancia, que usted sepa que las frutas secas tienen una concentración de potasio extremadamente alta por lo que debe evitar su consumo.

Consejos para reducir el potasio de frutas y verduras

Las verduras y frutas pierden potasio en contacto con el agua. Deben cortarse en trozos pequeños dejándolas en remojo como mínimo tres horas cambiando el agua varias veces y sin consumir el agua de remojo.

Las legumbres deben remojarse en agua y cambiar esta agua entre 3 a 4 veces antes de la cocción, preparando lo que se consumirá con agua nueva.

La verdura congelada pierde potasio al dejarla descongelar a temperatura ambiente.

La fruta cocida tiene aproximadamente la mitad de potasio que la fruta fresca dado que la otra mitad se encuentra disuelta en el líquido de cocción. Este líquido **NO LO DEBE BEBER.**

Control del fósforo

El fósforo llega a nuestro organismo por los alimentos y es necesario para nuestra salud. Se elimina por el riñón, por lo que en personas como usted con insuficiencia renal, se elevan los niveles en sangre.

Está demostrado en muchos estudios que las personas con niveles de fósforo más cerca de la normalidad viven más y mejor. El fósforo alto no produce ningún síntoma, aunque a la larga puede provocar importantes problemas de salud, la principal calcificación de los vasos sanguíneos y del corazón, lo cual dificultaría el futuro trasplante.

¿Cómo controlar el fósforo?

- Control de la dieta (disminuyendo el fósforo que toma con los alimentos).
- Diálisis (El fósforo necesita tiempo para dializarse. Pacientes con problemas para controlar el fósforo pueden necesitar más tiempo de diálisis o, más días a la semana)
- Tomando una medicación llamada “quelantes” o captores del fósforo”.

Consejos dietéticos

- Evitar SIEMPRE cocacola y frutos secos
- No abusar de lácteos, huevos, carne y pescado.
  Tomar las cantidades recomendadas por su médico.

Medicación (captores del fósforo)

- La mayoría de los pacientes necesitan esta medicación para el control del fósforo.
- Se unen al fósforo que llevan los alimentos en el tubo digestivo.
- Es MUY IMPORTANTE que se tomen siempre durante o inmediatamente después de las comidas.
- Si no le sienta bien, no deje de tomarlo por su cuenta y háblelo con su médico. Existen otras alternativas que le pueden sentar mejor o gustar más.
- Si engaña a su médico, se engaña a sí mismo, y cada vez le recetarán más pastillas sin resultado.
- Los días de diálisis, tráigalo para tomarlo con la comida que hace durante la sesión.
- ¿Y si se olvida de tomarlo? No sirve de nada tomar el captor del fósforo mucho después de haber comido, pues para entonces el fósforo ya ha pasado a la sangre.
- ¿Y si no me apetece hacer alguna comida? Entonces no es necesario tomar la pastilla, ya que no está ingiriendo fósforo.

Cuanto mejor haga la dieta evitando alimentos que contienen mucho fósforo, menos pastillas necesitará.

La sal en nuestra dieta

Debe saber que el consumo de sal aumenta la sensación de sed en nuestro organismo, por lo que hay una serie de aspectos a tener muy en cuenta en la dieta de protección renal.

Alimentos prohibidos en la dieta con restricción de sal:

- Sal de cocina y de mesa.
- Carnes saladas y ahumadas
- Fiambres.
- Pescados ahumados, productos de charcutería y quesos.
- Aceitunas.
- Sopas de sobre, purés instantáneos, sopas en cubitos.
- Conservas en general, dulces y saladas, (es recomendable que usted lea la información del contenido en las etiquetas de las conservas).
- Frutos salados.
- La mayoría de las aguas embotelladas tienen un alto contenido en sodio, evítelas.

Estas son sólo algunas de las indicaciones de carácter general que es recomendable conocer. De todas formas será su MÉDICO será quién le **RECOMENDARÁ UNA DIETA ADAPTADA A USTED.**

Calidad de vida

La diálisis representa un cambio brusco en su forma de vida. Se producen cambios a nivel personal, laboral y social.

- Es recomendable adoptar entre sus hábitos el ejercicio físico. En principio, el realizar caminatas, en la medida de lo posible, es una actividad recomendable y a partir de aquí puede realizarse cualquier ejercicio físico que no sea violento. La extremidad del acceso vascular deberá protegerse adecuadamente.

- Suprima o reduzca en lo posible el consumo de tabaco, ya que, aumenta el riesgo de complicaciones cardiovasculares.

- No suprima las relaciones con sus amigos, no se aísle, relaciónese como siempre lo hizo. La gente que lo rodea lo entenderá y estará dispuesto a ayudarlo.

- Actividad sexual: Estar enfermo de riñón no significa que no pueda tener relaciones sexuales satisfactorias. La depresión y la ansiedad, unidas a la misma insuficiencia renal, por la anemia, los cambios hormonales, la diabetes o la medicación para la tensión, pueden afectar a sus relaciones sexuales. En las mujeres es posible que no lleguen a excitarse, desarrollando cierta frigidez. En los hombres estas manifestaciones se presentan como impotencia.

  Hablar de sexo no es fácil, pero este problema no se debe ignorar. Es importante que mantenga una comunicación fluida con su pareja, explicándole con sinceridad todo aquello que le preocupa. Y después hable con su médico, el cual le ayudará a comprender estos trastornos y le indicará cómo hacerles frente.

  La mayoría de la gente piensa que la relación sexual se limita sólo al acto de copular. Sin embargo, la sexualidad incluye muchos más factores y actos al margen del indicado; la necesaria relación de comunicación entre las personas al besarse, tocarse, jugar a descubrir los sentimientos propios y los de la pareja,..., y excitarse; construyendo de esta forma un tipo de sexualidad, donde la copulación no es imprescindible para disfrutar del acto sexual.

Existen asociaciones de enfermos renales a las que puede acudir y beneficiarse de sus servicios, encaminados todas a mejorar la calidad de vida del enfermo renal.

Recomendaciones para pacientes y familiares en la Unidad de Hemodiálisis

Somos conscientes que Ud. se enfrenta a una situación delicada, que seguramente le preocuparán muchas cosas acerca de su enfermedad, sus causas y su tratamiento.
Queremos que sepa que en nuestra unidad hay un grupo de personas dispuestas a darle un tratamiento adecuado y minimizar sus molestias.

A continuación, le mencionamos algunas recomendaciones necesarias para que su estancia y tratamiento sea más sencillo:

1. Los turnos de diálisis son fijos, sin embargo, éstos pueden ser modificados en función de las necesidades médicas o del servicio.

2. A cada paciente se le asignará un puesto en la sala, pero esto no implica que siempre sean los mismos. Puede cambiar en función de las necesidades y/o el criterio del personal.

3. Los pacientes esperarán en la sala de espera hasta que sean avisados por el personal de enfermería.

4. A la hora de vestirse para realizar la diálisis deberá traer ropa cómoda y accesible. Tenga en cuenta que existe el riesgo de mancharse a la hora de realizar la punción de la fístula.

5. Recuerde que deberá realizar la limpieza del brazo en el lavabo correspondiente y retirar restos de pomada anestésica antes de iniciar la diálisis.

6. La unidad dispone de dos vestuarios (masculino y femenino) en los que podrá dejar la ropa de abrigo y los zapatos. Para su comodidad, se recomienda traer zapatillas.

7. Aunque la Unidad dispone de taquillas, se recomienda no traer objetos de valor.

8. No están permitidas las visitas, durante la sesión de hemodiálisis, en caso de ser imprescindible se consultará con el personal de enfermería.

9. Para respetar la tranquilidad y descanso de todos, se debe hablar en voz baja, no está permitido la utilización de teléfonos móviles y deberá usar auriculares para escuchar la televisión, no alterando así el descanso del resto de pacientes.

10. El médico especialista estará presente en la Unidad durante el transcurso de las sesiones.

11. Se recomienda el lavado de manos con solución hidroalcohólica antes de entrar y después de salir de la Unidad. Para ello, dispone de solución hidroalcohólica en las salas.

12. Usted dispone del servicio de transporte incluido en el programa de diálisis. Para que este servicio funcione correctamente y no se vea perjudicado ningún paciente, es muy importante que se cumplan rigurosamente los horarios de recogida establecidos.

Hay que entender que factores externos como el tráfico, averías o ausencias en los puestos de recogida, pueden alterar este horario. Para ello, le proporcionaremos un número de teléfono al puede llamar en caso de incidencia en el momento de su recogida.

En caso de querer disponer de este servicio debe hacerlo saber al Responsable de la Unidad.

El trasplante renal

Al diagnosticarse la insuficiencia renal crónica, se puede recurrir a la hemodiálisis o diálisis peritoneal. Sin embargo, existe otra alternativa para suplir al riñón dañado, es el trasplante renal, el que sin duda ofrece mayores ventajas, tales como: mejorar la calidad de vida y permitir una mejor integración laboral y social.

¿Qué es un trasplante renal?

El trasplante renal es un procedimiento quirúrgico a través del cual se coloca un riñón de un donante vivo o de cadáver a un receptor, cuya finalidad es reemplazar la función de los riñones deteriorados.

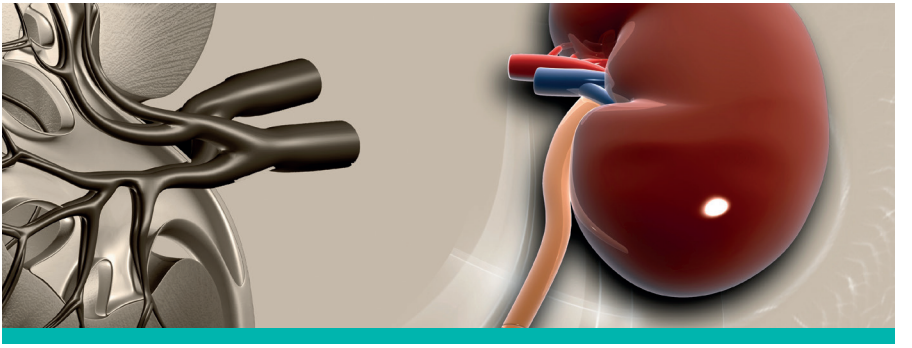
¿Todos los pacientes en diálisis pueden trasplantarse?

No. Existen ciertas enfermedades en las que está contraindicado el trasplante. También hay conductas que impiden el trasplante como es el consumo activo de drogas y alcohol. En la actualidad, la edad avanzada no es una contraindicación, siempre y cuando el paciente se encuentre en óptimas condiciones cardiovasculares y no padezca otras enfermedades que lo desaconsejen.

¿Cuáles son los pasos a seguir para acceder a un trasplante?

Primero debe comunicarle a su nefrólogo o enfermera de hemodiálisis su interés en ser trasplantado. El nefrólogo valorará su caso particular para proceder a realizar las entrevistas y estudios pertinentes (analíticas de sangre, radiografías, ecografías, endoscopias, etc.). Será necesario repetirlos con cierta frecuencia para ir actualizando la información. (En caso de disponer de un donante vivo, se harán también estudios al donante).

En caso de ser aceptado en el Programa de Trasplante, se lo comunicará su médico.



Derechos y deberes del paciente

De conformidad con la legislación vigente y el interés de este Hospital de ofrecerle una atención de máxima calidad, hemos elaborado esta Carta de Derechos y Deberes del Paciente.

Derechos del paciente

- A recibir en todo momento un trato digno, amable, respetuoso y considerado.
- A conocer la identidad de su médico, que será su interlocutor principal con el equipo asistencial y el responsable de proporcionarle toda la información necesaria que requiera.
- A solicitar la opinión de otro médico en cualquier momento.
- A obtener los medicamentos y productos sanitarios que se consideren necesarios para promover, conservar y restablecer su salud.
- A que sus solicitudes sean atendidas con prontitud, de manera razonable y cortés, dentro de las posibilidades y normas del Hospital.

1. Derecho de información.

- A recibir una información adecuada, comprensible y veraz sobre su estado de salud, las actuaciones médicas propuestas, los riesgos y ventajas de cada una, así como de las alternativas y los efectos de no ser tratado y el diagnóstico y pronóstico de su patología. Si tuviera alguna duda sobre la información recibida, pida cuantas aclaraciones estime oportunas.
- A que se respete su voluntad a no ser informado, salvo que sea estrictamente necesario para su salud o la de terceros.
- A que quede constancia por escrito de todo su proceso, y a que, una vez finalizada su estancia en el hospital, se le entregue el informe de alta.
- A acceder a la información contenida en su historia clínica. Si desea obtener una copia de algunos de sus documentos, deberá solicitarla el propio paciente o persona autorizada por éste debidamente acreditada, a través del Servicio de Admisión y Documentación Clínica.
- A ser informado del uso, en su caso, en proyectos docentes o de investigación de los procedimientos de diagnóstico y terapéuticos que se le apliquen, los cuales en ningún caso podrán comportar peligro adicional para su salud.

2. Derechos que afectan a su intimidad.

- A que se respete la confidencialidad de los datos referentes a su salud, y, en concreto, de toda la información relacionada con su proceso y con su estancia en el hospital, aún incluso después de su fallecimiento.
- A que se informe a las personas a usted vinculadas en la medida que usted lo permita. Si no desea que se proporcione información a algún familiar próximo, debe hacérselo saber a su médico.
- A que se preserve la intimidad de su cuerpo con respecto a otras personas.

3. Derechos relativos a la autonomía del paciente.

- A decidir entre las opciones que le presente el responsable médico de su caso, debiendo dar su consentimiento por escrito para intervenciones quirúrgicas, el uso de técnicas en investigación, así como cualquier exploración que comporte riesgo o inconvenientes para su salud, excepto cuando:
  - La no intervención suponga un riesgo para la salud pública.
  - Exista un mandato legal expreso.
  - No se encuentre capacitado para tomar decisiones (en cuyo caso el derecho corresponde a sus familiares o personas allegadas).
  - Que la urgencia de la asistencia no admita demoras.
- A revocar por escrito su consentimiento al tratamiento.
- A negarse al tratamiento prescrito, excepto en los supuestos expuestos anteriormente. En este caso, se le propondrá la firma del Alta Voluntaria. Si no la firmara, la Dirección del Hospital, a propuesta del médico responsable, podrá disponer el Alta Forzosa. Si no aceptase el alta, se podrán los hechos en conocimiento del Juez para que confirme o revoque la decisión.
- A manifestar por escrito las instrucciones previas a tener en cuenta sobre los cuidados y tratamiento de su salud cuando se encuentre en una situación en que las circunstancias que concurran no le permitan expresar personalmente su voluntad o, una vez llegado el fallecimiento, sobre el destino de su cuerpo o de los órganos del mismo. En este documento podrá designar a un representante, que será el interlocutor válido y necesario con el médico o el equipo sanitario, para que le sustituya en el caso de no poder expresar su voluntad. Este documento deberá ajustarse para su validez a la normativa que le sea de aplicación.

Deberes del paciente

- A facilitar los datos sobre su estado físico o sobre su salud de manera leal y verdadera, así como colaborar en su obtención.
- A cumplir con las prescripciones que le sean dadas por los servicios sanitarios cuando esté enfermo o sometido a tratamiento.
- A cumplir con las normas del Hospital y utilizar adecuadamente sus instalaciones, así como a tratar con el debido respeto a todo su personal.
- A firmar, en caso de no querer continuar con la sesión de Diálisis, el documento de suspensión voluntaria de la sesión.
- A firmar, en caso de negarse al tratamiento propuesto, el documento en el que conste su rechazo tras haber sido informado, así como, en su caso, a firmar el alta voluntaria.

Y recuerde....

Al hospital no debe traer dinero, ni alhajas, ni objetos de valor. El centro no se hace responsable de su custodia, ni de su posible pérdida o deterioro.

Si necesita cualquier cosa, por favor, comuníquelo al personal de Diálisis.
Estaremos encantados de atenderle.

Teléfonos y páginas web de interés

Teléfonos hospitales

Hospital Quirónsalud Marbella	952 774 200 ext. 29814
Hospital Costa del Sol (Centralita):	951 976 669 / 951 976 670

Otros teléfonos

Taxi Marbella	952 774 488
Salud Responde	902 505 060
Delegación Provincial de Salud de Málaga	951 932 189
Ayuda al cese del tabaquismo	900 850 300
Información sobre la mujer	900 200 999
Información sobre la tarjeta sanitaria	902 505 060

Páginas web

www.quironsalud.es

www.alcer.org

www.sedyt.org

www.seden.org

www.senefro.org

www.webpacientes.org

www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/

quironsalud.es

Hospital quirónsalud Marbella

Hospital Quirónsalud Marbella
Avenida Severo Ochoa, 22
29603 Marbella (Málaga)
952 774 200

Quirónsalud, la salud persona a persona.
Más de 100 hospitales, institutos y centros médicos dedicados a tu salud en 13 regiones:
Andalucía I Aragón I Baleares I Canarias I Castilla La Mancha I Cataluña I
Comunidad Valenciana I Extremadura I Galicia I Madrid I Murcia I Navarra I País Vasco