

Nutrición y hemodiálisis



NATIONAL KIDNEY
FOUNDATION®

Etapas de la enfermedad renal crónica

La enfermedad renal tiene cinco etapas, que se describen en la tabla siguiente. El médico le indicará la etapa de la enfermedad renal, basándose en el funcionamiento de sus riñones y de la filtración glomerular estimada (FGe). La cifra de FGe procede de un análisis que mide la cantidad de sangre que filtran los riñones cada minuto. A medida que la enfermedad renal crónica empeora, el valor del FGe baja.

ETAPAS DE LA INSUFICIENCIA RENAL

ETAPA	DESCRIPCIÓN	FILTRACIÓN GLOMERULAR ESTIMADA (FGe)	FUNCIÓN RENAL
1	Daño renal (p. ej., proteína en la orina) con función renal normal	90 o superior	90-100%
2	Daño renal con disminución leve de la función renal	60 a 89	60-89%
3a	Disminución de leve a moderada de la función renal	45 a 59	45-59%
3b	Disminución de moderada a grave de la función renal	30 a 44	30-44%
4	Disminución grave de la función renal	15 a 29	15-29%
5	Fallo renal	Menos de 15	Menos del 15%

Contenido

Introducción.	4
Consumir la cantidad correcta de calorías.	5
Consumir la cantidad correcta de proteína	7
Otros nutrientes importantes en su dieta.	10
Manejo de necesidades dietarias especiales.	18
Cómo se controla su salud nutricional	19
¿Dónde puedo obtener más información?	19
Establecer un tratamiento de referencia	23



Introducción

Si está recibiendo tratamientos de hemodiálisis, su dieta es una parte importante de su atención general. Este folleto le explicará algunas cuestiones que son importantes para su dieta. Se ha redactado para adultos que están recibiendo tratamientos de hemodiálisis.

Consumir la cantidad correcta de calorías

Consumir la cantidad correcta de **calorías** es importante para su salud en general y ayuda a darle energía para hacer las actividades que le gustan. Las calorías provienen de todos los alimentos que comemos y son importantes porque:

- Le dan energía a su cuerpo
- Le ayudan a mantener un peso saludable
- Ayudan a su organismo a utilizar las proteínas de los alimentos para formar músculos y tejidos

El nutricionista dietista registrado (RDN, por sus siglas en inglés) de su centro de diálisis le ayudará a planificar sus comidas para obtener la cantidad adecuada de calorías por día. La cantidad de calorías recomendadas para usted dependerá de sus necesidades individuales. Consumir la cantidad adecuada de calorías por día evitará que pierda peso. Si está perdiendo peso, su dietista puede pedirle que añada dulces extra como azúcar, gelatina, mermelada, caramelos duros, miel o sirope. Otras buenas fuentes de calorías son grasas como la margarina blanda (tarrina) y aceites como el aceite de canola o de oliva. Si tiene diabetes, hable con su dietista sobre cómo añadir calorías de manera segura a su dieta.

Colaborar con su dietista

Es posible que se sienta un poco confundido por toda la información nueva sobre su enfermedad renal y su tratamiento. Probablemente tenga muchas preguntas sobre su dieta. Puede conseguir ayuda. El personal de su centro de diálisis incluye un nutricionista dietista registrado con capacitación especial en dietas para personas con enfermedad renal. El dietista puede responder sus preguntas sobre la dieta y ayudarlo a planificar las comidas para recibir los alimentos adecuados en las cantidades correctas.

Pasos a seguir

- Hable con el dietista de su centro de diálisis.
- Pídale a su dietista que le ayude a planificar las comidas con la cantidad adecuada de calorías.
- Lleve un diario de lo que come cada día. Muéstreselo a su dietista regularmente.
- Pregunte a su médico y dietista cuál debería ser su peso corporal ideal.
- Pésese todos los días por la mañana.
- Si está perdiendo demasiado peso, pregúntele a su dietista cómo añadir calorías adicionales a su dieta.
- Si aumenta demasiado de peso poco a poco, pida sugerencias para reducir con seguridad su consumo diario de calorías y aumentar su nivel de actividad.
- Si aumenta de peso rápidamente, hable con un médico y un dietista. Un aumento repentino de peso, junto con hinchazón, dificultad para respirar y aumento de la presión arterial pueden ser signos de que tiene demasiado líquido en el organismo.



Consumir la cantidad correcta de proteína

Antes de comenzar la diálisis, es posible que haya estado siguiendo una dieta baja en proteínas para limitar la cantidad de productos de desecho en la sangre. Ahora que ha comenzado la diálisis, su dieta incluirá más **proteínas**. Consumir la cantidad correcta de proteínas es importante para su salud general y para cómo se siente. Su organismo necesita la cantidad adecuada de proteínas para:

- Formar los músculos
- Reparar los tejidos
- Combatir las infecciones

Los alimentos ricos en proteínas incluyen:

- Carnes frescas
- Aves (pollo y pavo)
- Pescados y otros productos de mar
- Huevos o claras de huevo
- Porciones pequeñas de productos lácteos

Algunos de estos alimentos ricos en proteínas también pueden contener mucho fósforo, un mineral que tal vez necesite controlar en su dieta. Su dietista le ayudará a planificar la cantidad y el tipo correctos de cada fuente de proteínas para una buena salud y fortaleza. (Para más información sobre el fósforo, véase la página 12.)

Pasos a seguir

- Pregúntele a su dietista cuánta proteína necesita comer cada día.
- Muestre su diario de comidas a su dietista y pregúntele si está comiendo la cantidad correcta de proteínas.





Otros nutrientes importantes en su dieta

Sodio y líquidos

El **sodio** es un mineral que se encuentra naturalmente en los alimentos. Se encuentra en grandes cantidades en la sal de mesa y en alimentos que han añadido sal de mesa como:

- Aderezos como salsa de soja, salsa teriyaki, sal de ajo o sal de cebolla
- La mayoría de los alimentos enlatados y algunas comidas congeladas
- Carnes procesadas, como jamón, tocino, salchichas y fiambres
- Refrigerios salados, como papitas fritas y galletas saladas
- Sopas en lata o deshidratadas (como sopa de fideos envasada)
- La mayoría de las comidas en restaurantes y para llevar

Consumir demasiado sodio puede hacer que sienta sed y hacer que el cuerpo retenga más líquido.

El exceso de sodio y líquido puede causar:

- Hinchazón alrededor de los ojos, las manos o los pies
- Aumento de peso por retención de líquido
- Dificultad para respirar
- Aumento de la presión arterial
- Más trabajo para el corazón

Siga la cantidad de sodio recomendada, pero dese tiempo para adaptarse al sabor de menos sal de los alimentos. Aprenda a condimentar sus alimentos con hierbas y especias en lugar de sal de mesa. NO utilice sustitutos de la sal que contengan potasio a menos que lo apruebe su profesional sanitario.



SUGERENCIA

Para reducir el sodio, trate de usar hierbas y especias frescas o secas en lugar de sal para realzar el sabor de los alimentos. Además, intente agregar una pizca de salsa picante o un poco de limón para darle sabor.

El médico o dietista le ayudará a determinar la cantidad adecuada de líquido que debe beber cada día. Un aumento repentino de peso, junto con hinchazón, dificultad para respirar o un aumento de la presión arterial pueden ser signos de que está bebiendo demasiados líquidos. Informe a su equipo de atención de diálisis si tiene alguno de estos

problemas. Compruebe su peso al comienzo de cada tratamiento. Pídale a su dietista formas creativas de reducir la cantidad de líquido que bebe.

¿QUÉ ES EL LÍQUIDO?

El **líquido** es cualquier alimento o bebida que sea líquido a temperatura ambiente. Algunos ejemplos son:

- Hielo
- Bebidas como café, té, refrescos, jugos y agua
- Postres congelados como helados, sorbetes o polos
- Gelatinas
- Salsa y sopas





Fósforo y calcio

El fósforo es un mineral que se encuentra en todos los alimentos. Se encuentran grandes cantidades de fósforo en:

- Productos lácteos como leche, queso, yogur, helado y pudín
- Frutos secos y mantequilla de maní
- Frijoles y arvejas secos como frijoles rojos, arvejas partidas y lentejas
- Bebidas como el cacao, cerveza y bebidas cola oscuras
- Alimentos precocinados y procesados con aditivos alimentarios que contengan fósforo, como nuggets de pollo y perritos calientes, productos de panadería refrigerados y algunas bebidas.

El consumo de alimentos ricos en fósforo aumenta la cantidad de fósforo en la sangre. Sin embargo, el fósforo de los alimentos de origen vegetal se absorbe menos que el fósforo de los alimentos animales o los aditivos del fosfato. La diálisis no puede eliminar todo este fósforo de la sangre. Cuando se acumula fósforo en la sangre, se extrae calcio de los huesos. Con el tiempo, los huesos se debilitarán y se romperán con

facilidad. Una concentración elevada de fósforo en la sangre también puede provocar la acumulación de cristales de fósforo cálcico en las articulaciones, los músculos, la piel, los vasos sanguíneos y el corazón.

Estos depósitos pueden causar problemas graves como dolor óseo, lesión del corazón y otros órganos, mala circulación sanguínea y úlceras cutáneas.

Para mantener el fósforo en sangre en niveles seguros, tendrá que limitar los alimentos ricos en fósforo y es posible que tengan que tomar un tipo de medicamento llamado **quelante de fosfato**. Estos quelantes se toman con las comidas y los refrigerios.



SUGERENCIA

Usar alimentos frescos en lugar de alimentos procesados o precocinados es una buena manera de reducir la cantidad de fósforo en su dieta. Lea las etiquetas nutricionales para buscar la palabra fósforo o “fos” abreviado en los ingredientes de los alimentos procesados.

El **calcio** es un mineral importante para desarrollar huesos fuertes. Los alimentos que son buenas fuentes de calcio suelen tener un alto contenido de fósforo. Las mejores maneras de prevenir la pérdida de calcio de los huesos son seguir una dieta que limite los alimentos ricos en fósforo y tomar quelantes del fosfato. Su médico también puede recetarle una forma especial de vitamina D para ayudar a mantener los niveles de calcio y fosforu equilibrados y para prevenir enfermedades óseas. No tome vitamina D de venta sin receta médica a menos que se lo recomiende su nefrólogo.



Potasio

El **potasio** es otro mineral importante que se encuentra en los alimentos. El potasio ayuda a que los músculos y el corazón funcionen correctamente. Muy poco o demasiado potasio en la sangre puede ser muy peligroso. Con la hemodiálisis, probablemente tendrá que limitar la ingesta de alimentos con alto contenido de potasio. El nivel de potasio en la sangre se controlará todos los meses y su dietista le ayudará a planificar una dieta que le proporcione la cantidad correcta de potasio. Se encuentran grandes cantidades de potasio en:

- Ciertas frutas y verduras (como plátanos, melones, naranjas, papas, tomates y algunos jugos)
- leche y yogur
- Frijoles y arvejas secas
- La mayoría de los sustitutos de la sal
- Alimentos ricos en proteínas, como carne, aves, cerdo y pescado.



Vitaminas y minerales

Comer una amplia variedad de alimentos le da al cuerpo las **vitaminas y minerales** que necesita cada día. Además de una buena dieta, su médico puede pedir suplementos de vitaminas y minerales especiales. La enfermedad renal y la diálisis cambian las cantidades de vitaminas y minerales que el organismo necesita. Además, su dieta especial puede limitar algunos grupos de alimentos que normalmente aportarían vitaminas y minerales importantes. Tome solo aquellos suplementos indicados por su nefrólogo, ya que ciertas vitaminas y minerales pueden ser dañinos si está en diálisis. Además, consulte a su médico antes de utilizar cualquier producto de herbolario, ya que algunos de ellos pueden ser perjudiciales para las personas con enfermedad renal.

Manejo de necesidades dietarias especiales

La diabetes y su dieta especial

Es posible que solo tenga que hacer algunos cambios en su dieta para diabéticos para adaptarse a sus necesidades de hemodiálisis. Es posible que tenga que beber menos leche y comer menos frutas y verduras ricas en potasio. Su dietista le ayudará a elaborar un plan de comidas especialmente para usted.

Dietas de origen vegetal

Las dietas de origen vegetal pueden tener un efecto positivo en la salud. Es importante comer una variedad de alimentos de origen vegetal y consumir suficientes calorías. Consumir suficientes calorías es una forma importante de usar proteínas para trabajos importantes como desarrollar el músculo, curar las heridas y combatir las infecciones. Hable con su dietista sobre las mejores fuentes de proteínas de origen vegetal que tienen las cantidades adecuadas de potasio y fósforo para satisfacer sus necesidades especiales.





Cómo se controla su salud nutricional

Existen varias maneras diferentes para que su médico y su nutricionista determinen si está comiendo la cantidad correcta de calorías o proteínas. En los apartados siguientes se explican estas pruebas y métodos. Si sus resultados no están bien, pregunte qué debe hacer para mejorarlos.

Entrevistas dietéticas y diarios de alimentos

Su dietista hablará con usted a veces sobre su dieta. El dietista también puede pedirle que lleve un registro de lo que come cada día. Si no está comiendo la cantidad adecuada de proteínas, calorías y otros nutrientes, su dietista le dará ideas sobre las opciones de alimentos que le ayudarán a mejorar su dieta.

Examen de nutrición física

Su dietista puede utilizar un método llamado **Evaluación global subjetiva (SGA, por sus siglas en inglés)** para evaluarle por si aparecen signos de problemas nutricionales. Esto implica hacerle preguntas sobre su ingesta de alimentos y observar la grasa y el músculo almacenados en su cuerpo.

El dietista considerará:

- Cambios en su peso
- Cambios en los tejidos que rodean la cara, los brazos, las manos, los hombros y las piernas
- Su ingesta de alimentos
- Sus niveles de actividad y energía
- Problemas que podrían interferir con la alimentación.

Cantidad de diálisis que recibe

Todos los meses, las pruebas se utilizarán para determinar si está recibiendo la cantidad correcta de diálisis para mantener su buena salud. La sangre se analiza al comienzo y al final de uno de sus tratamientos de diálisis. También es posible que se le solicite una muestra de orina. Esta información proporcionará una forma de medir la diálisis, denominada **Kt/V** y **tasa de reducción de la urea (TRU)**. Un Kt/V bajo (o una TRU baja) puede significar que no está recibiendo diálisis suficiente. La diálisis en pequeñas cantidades puede evitar que se sienta, duerma o coma bien. Para mantener los niveles de Kt/V y TRU lo más altos posible, es muy importante acudir a todas las sesiones de tratamiento y permanecer durante todo el tiempo de tratamiento que le indique el médico.

Pasos a seguir

- Pregunte a su médico y a su dietista qué pruebas se utilizarán para comprobar su salud nutricional.
- Pida una copia de la *Tarjeta de informe de diálisis* y haga un seguimiento de sus resultados.
- Si sus resultados no están bien, pregunte a su médico y dietista qué debe hacer para mejorarlos.



¿Dónde puedo obtener más información?

Si tiene preguntas, hable con su equipo de atención médica. Ellos lo conocen y pueden responder preguntas sobre usted.

Si desea leer más sobre la enfermedad renal, la National Kidney Foundation tiene más de 50 publicaciones que cubren numerosos temas, como:

- Factores de riesgo de enfermedad renal crónica, como hipertensión y diabetes
- Complicaciones de la enfermedad renal crónica, como enfermedad cardiovascular, anemia o problemas óseos
- Nutrición para pacientes con enfermedad renal crónica, con información sobre los carbohidratos, las proteínas, el sodio, el fósforo y el potasio
- Tratamiento temprano de la enfermedad renal
- Tratamiento de la insuficiencia renal con trasplante o diálisis

Hay dos maneras de obtener información sobre los muchos recursos gratuitos disponibles:

- Llame a la línea de ayuda para pacientes NKF Cares sin cargo al **855.NKF.Cares** (855.653.2273)
- Visite el sitio web de la National Kidney Foundation en **[kidney.org/store](https://www.kidney.org/store)**.

¡Ser un paciente informado es muy importante para estar saludable!

Establecer un tratamiento de referencia

La National Kidney Foundation, a través de su *Kidney Disease Outcomes Quality Initiative* (KDOQI®), define las etapas de la enfermedad renal y ofrece pautas que ayudan al médico y a su equipo de atención médica a tomar decisiones importantes sobre su tratamiento médico.

La información de este folleto se basa en esas pautas recomendadas.



La información contenida en esta publicación se basa en los datos actuales y en las recomendaciones de expertos disponibles en el momento de su publicación. La información tiene por objeto ayudar a los pacientes a conocer su enfermedad y su tratamiento. Esta publicación no pretende establecer un tratamiento de referencia preferido y no debe interpretarse como tal. Tampoco debe interpretarse que la información prescribe un tratamiento exclusivo. Los pacientes siempre deben consultar a sus médicos con respecto a las decisiones sobre su plan de atención individual.



NATIONAL KIDNEY FOUNDATION®

Impulsados por la pasión y la urgencia, la National Kidney Foundation (NKF) es una cuerda salvavidas para todas las personas afectadas por la enfermedad renal. Como pioneros de la investigación científica y la innovación, nos enfocamos de forma integral en el paciente a través de la lente de la salud renal. Trabajamos sin descanso para mejorar vidas mediante la acción, la educación y la aceleración del cambio.

30 E. 33RD ST. | NUEVA YORK, NY 10016 | 800.622.9010 | [KIDNEY.ORG](https://www.kidney.org)

KIDNEY.ORG

