



UNA SERIE DE VIDEOS



vivir
BIEN
con insuficiencia renal



¿QUÉ ES LA INSUFICIENCIA RENAL?



National **Kidney** Foundation™



Contenido



- 2** Introducción
- 3** ¿Qué aprenderé?
- 5** ¿Quiénes están en mi equipo de atención médica?
- 7** ¿Qué es la insuficiencia renal?
- 7** ¿Cómo aprenderé a sobrellevar la insuficiencia renal?
- 8** ¿Qué tratamientos están disponibles para la insuficiencia renal?
- 8** ¿Cuál es el mejor tratamiento para mí?
- 9** ¿Qué es la hemodiálisis?
- 10** ¿Qué es la diálisis peritoneal?
- 10** ¿Qué función cumplen la dieta y los medicamentos en la diálisis?
- 11** ¿Qué es un trasplante de riñón?
- 12** ¿Qué función cumplen la dieta y los medicamentos en el trasplante?
- 12** ¿Cómo pagaré el tratamiento?
- 14** Revisión
- 15** Verdadero o falso
- 16** Palabras para saber
- 21** Las personas de mi equipo de atención médica
- 22** Preguntas para mi equipo de atención médica
- 23** Sobre la National Kidney Foundation

Introducción

“Vivir bien con insuficiencia renal” es una serie de videos creada por la National Kidney Foundation para ayudarle a comprender la insuficiencia renal y sus tratamientos. Hay seis videos. Cada video está acompañado de un cuadernillo para proporcionar más información y para ayudarle a revisar lo que ha aprendido. Los seis videos y cuadernillos son los siguientes:



Este cuadernillo habla de los tratamientos disponibles para la insuficiencia renal. También describe a los profesionales que componen el equipo de atención médica en hospitales, centros de diálisis y centros de trasplantes. Pero lo que es más importante es que se enfoca en la función que usted desempeña en su propia atención. Esa función comienza por aprender todo lo que pueda sobre la insuficiencia renal y su tratamiento.

¿Qué aprenderé?

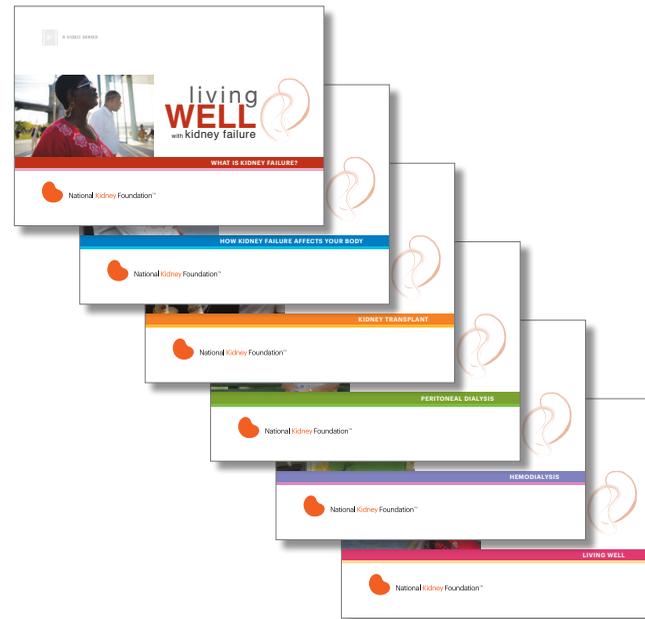
Aprenderá sobre la insuficiencia renal y qué significa que los riñones no funcionen.

Aprenderá sobre otros problemas de la salud que pueden surgir como resultado de la insuficiencia renal y qué puede hacer al respecto. Estos se analizan en el video y el cuadernillo llamado “Cómo afecta al cuerpo la insuficiencia renal”.

Aprenderá sobre los dos tratamientos básicos disponibles: el trasplante de riñón y la diálisis. Existen dos tipos de diálisis: la diálisis peritoneal y la hemodiálisis. Cada tratamiento se analiza en este cuadernillo y también en los videos y cuadernillos llamados “Diálisis peritoneal” y “Hemodiálisis”.

También aprenderá sobre algunos cambios que puede esperar en su estilo de vida y cómo usted y sus seres queridos pueden aprender a sobrellevarlos. Estos se analizan en el video y el cuadernillo llamados “Vivir bien”.

Finalmente, se le presentarán algunos términos médicos y palabras importantes que podrían ser nuevas para usted. Para ayudarle a conocer estas nuevas palabras, al final de cada cuadernillo, hay una lista de “Palabras para saber”.





“ Los integrantes de su equipo de atención médica realizan mejor su trabajo cuando usted trabaja con ellos como parte del equipo ”

¿Quiénes están en mi equipo de atención médica?

El equipo de atención médica trabajará con usted en donde sea que se realice su tratamiento: en hospitales, en centros de diálisis y en centros de trasplantes. La función del equipo es ayudarle a comprender y sobrellevar su enfermedad renal y su insuficiencia renal.

Los integrantes de su equipo de atención médica realizan mejor su trabajo cuando usted trabaja con ellos como parte del equipo. Puede hacerlo informándoles cuáles son sus inquietudes, haciéndoles preguntas y aprendiendo todo lo que pueda sobre la insuficiencia renal y sus tratamientos.

En el equipo de atención médica:

Los **nefrólogos** son médicos capacitados para tratar la enfermedad renal y la insuficiencia renal. Estos le realizarán chequeos médicos regulares, monitorearán su salud, le recetarán medicamentos,

supervisarán sus análisis de sangre mensuales y muchas cosas más.

Los **profesionales de práctica clínica avanzada** también están capacitados para tratar la enfermedad renal y la insuficiencia renal. Trabajan en estrecha colaboración con su nefrólogo para realizarle chequeos médicos regulares y proporcionarle medicamentos y otro tipo de atención médica.

Los **enfermeros** trabajan en estrecha colaboración con otros integrantes del equipo para coordinar todos los aspectos médicos de su atención en el centro de diálisis.

Los **técnicos en diálisis** les controlan a usted y a su equipo de diálisis mientras recibe su tratamiento para asegurarse de que todo esté bien y de que usted esté lo más cómodo posible.



Los **dietistas** le mantienen saludable indicándole cómo comer y beber los alimentos adecuados en las cantidades adecuadas. El dietista trabajará en estrecha colaboración con usted para planificar una dieta que pueda seguir y disfrutar.

Los **trabajadores sociales** les ayudan a usted y a su familia a sobrellevar la enfermedad renal. Ofrecen asesoramiento, identifican fuentes de apoyo emocional y le ayudan a tener acceso a servicios proporcionados por agencias federales, estatales y de la comunidad.

Si considera que el trasplante es un tratamiento que le gustaría tener en cuenta, entonces su equipo de atención médica también incluirá un médico especialista en trasplantes, un coordinador de trasplantes y un cirujano de trasplantes.

Los **médicos especialistas en trasplantes** y los **cirujanos de trasplantes** están a cargo de todos los aspectos médicos de su trasplante, desde

el proceso de evaluación hasta la cirugía y la atención posoperatoria.

Los **coordinadores de trasplantes** son enfermeros titulados con una especialización en trasplantes. Trabajan con todos los integrantes del equipo de atención médica para ver si el trasplante es adecuado para usted y, de serlo, le ayudarán a prepararse para la cirugía y después controlarán que todo marche bien.



¿Qué es la insuficiencia renal?

Usted tiene dos riñones. Cada uno tiene aproximadamente el tamaño de un puño y se encuentran a ambos lados de la columna vertebral, en la parte inferior de la caja torácica. Juntos pesan alrededor de una libra. Cuando el cuerpo utiliza los alimentos que usted come y los líquidos que usted bebe, hay productos de desecho que sus riñones filtran y eliminan como orina.

Cuando sus riñones están sanos, mantienen todo el sistema equilibrado. Ayudan al cuerpo a producir glóbulos rojos. También liberan hormonas que ayudan a regular la presión arterial y mantienen los huesos sanos y fuertes. Por lo general, usted no tiene que preocuparse por nada de esto. Sin embargo, cuando sus riñones fallan, la historia es distinta.

Los productos de desecho y los líquidos se acumulan en el cuerpo. Es posible que se sienta débil o cansado. Puede tener náuseas. Puede perder el apetito, sentirse irritable o tener

problemas para pensar claramente. Además, necesitará tratamiento de diálisis o un trasplante de riñón para seguir con vida.

¿Cómo aprenderé a sobrellevar la insuficiencia renal?

Lo que le ha sucedido es muy serio e implicará cambios en su vida. Sin embargo, con el tratamiento y la perspectiva adecuados, usted puede tener una vida larga y plena.

Es probable que usted y su familia tengan muchas preguntas en este momento. Tal vez le hayan dicho que sus riñones están fallando, o es posible que ya esté recibiendo tratamiento. Es posible que usted esté enojado, confundido, deprimido o incluso un poco asustado; eso es comprensible. La insuficiencia renal implica muchos aspectos que hay que manejar. Con el tiempo, usted y su familia pueden llegar a comprender estos sentimientos y aprender a sobrellevarlos.

Debido a que tiene insuficiencia renal, necesitará aprender más sobre muchísimas cosas que afectan su salud. Cuanto más sepa, mejor comprenderá por qué algunas cosas forman parte de su tratamiento. Como resultado, tendrá más probabilidades de seguir su plan de tratamiento fielmente y estará mejor preparado para muchas decisiones que deberá tomar en los próximos meses y años. Para aprender más sobre cómo sobrellevar la insuficiencia renal, vea el video y el cuadernillo llamados “Vivir bien”.

¿Qué tratamientos están disponibles para la insuficiencia renal?

Existen dos tratamientos para la insuficiencia renal: la diálisis y el trasplante de riñón.

La diálisis está disponible en dos formas: hemodiálisis y diálisis peritoneal. Ambas eliminan los productos de desecho y el líquido adicional de la sangre. Un trasplante de riñón es una operación en la que se le coloca un riñón sano en el cuerpo.

¿Cuál es el mejor tratamiento para mí?

Aprender sobre sus opciones de tratamiento le ayudará a decidir cuál es la adecuada para usted. Su decisión debe basarse en algo más que sus antecedentes médicos y la opinión de su médico. También debe basarse en lo que usted y su familia desean cuando comienza el tratamiento, o con posterioridad. Su vida y su salud pueden cambiar con el tiempo, y también su tratamiento.

Debe tener en cuenta muchas cosas cuando elige su tratamiento: su estilo de vida, su edad, cualquier otro problema de salud que pueda tener y si tiene un amigo o un familiar que puedan ayudarlo. Estas solo son algunas de las cosas que debe tener en cuenta.

Recuerde que usted tiene una función importante al elegir un plan de tratamiento que sea el conveniente para usted, y que su tratamiento puede cambiar con el tiempo para adaptarse a los cambios en su estilo de vida y su salud.

¿Qué es la hemodiálisis?

La hemodiálisis es un tratamiento que utiliza un equipo especial para eliminar los productos de desecho y el líquido adicional de la sangre.

En la hemodiálisis, la sangre fluye hacia afuera del cuerpo a través de un vaso sanguíneo especialmente preparado en su brazo, llamado acceso, hacia un equipo de diálisis, donde pasa por un filtro —un riñón artificial— llamado dializador. Los productos de desecho y el líquido adicional son eliminados a través de una solución llamada dialisato.

La sangre limpia regresa al cuerpo a través del acceso.

En promedio, el proceso toma cuatro horas. La mayoría de las personas se realizan el tratamiento de tres a cuatro veces a la semana.

Según el lugar donde viva, usted puede recibir hemodiálisis en un hospital, en un centro de diálisis o en el hogar. Si su centro de tratamiento ofrece hemodiálisis en el hogar, este hará los arreglos

para capacitarles o usted y a un acompañante de atención (un familiar o alguna persona cercana a usted) para ayudarles a realizar los procedimientos de manera segura. También hará los arreglos para que reciba los suministros y el equipo que necesita, y le proporcionará información sobre cómo comunicarse con el centro si lo necesita. De todos modos deberá asistir al centro de tratamiento para realizarse chequeos médicos. Además, si desea hablar con su equipo de atención médica entre las visitas, solo tiene que llamar por teléfono.



¿Qué es la diálisis peritoneal?

La diálisis peritoneal hace prácticamente lo mismo que la hemodiálisis, pero no se realiza en un centro. Se puede realizar en el hogar, en el trabajo o en cualquier lugar, incluso mientras duerme. Le permite controlar su propio tratamiento y le asigna la responsabilidad de realizarse los tratamientos usted mismo.

Con la diálisis peritoneal, una solución especial estéril de limpieza fluye hacia la cavidad abdominal a través de un tubo colocado en su vientre, llamado catéter.

El revestimiento interno de la cavidad abdominal (llamado peritoneo) actúa como un filtro natural.



Los productos de desecho de la sangre fluyen a través de este revestimiento hacia la solución, que luego es drenada del cuerpo por medio del catéter. La sangre nunca sale del cuerpo.

El proceso se realiza varias veces al día, todos los días. Como se realiza todos los días, no se acumulan sal, agua ni productos de desecho en el cuerpo.

¿Qué función cumplen la dieta y los medicamentos en la diálisis?

La hemodiálisis y la diálisis peritoneal realizan un buen trabajo filtrando y eliminando los productos de desecho y el líquido adicional, pero no pueden reemplazar por completo la función que desempeñan los riñones sanos de equilibrar importantes sustancias de la sangre. Eso se realizará a través de los medicamentos que usted deberá tomar y el plan dietario que deberá seguir.

Su equipo de atención médica trabajará con usted para desarrollar un plan de tratamiento que sea adecuado para usted. El plan tendrá en cuenta su estado de salud general, cualquier

medicamento que deba tomar y lo que a usted y a su familia les gusta comer.

¿Qué es un trasplante de riñón?

La otra forma de tratamiento para la insuficiencia renal es un trasplante de riñón. Con un trasplante, el trabajo de los riñones es realizado por un riñón sano que se coloca en el cuerpo mediante una cirugía.

Los riñones donados pueden provenir de un donante vivo. Esta persona puede ser un familiar, un amigo o incluso un desconocido. Un riñón donado también puede provenir de una persona que murió y donó un riñón sano. Una persona que murió y donó un riñón se llama donante fallecido.

Para que el cuerpo acepte el nuevo riñón, debe ser compatible con su tipo de sangre y tejido.

Tanto los riñones de donantes vivos como los de donantes fallecidos funcionan bien en un trasplante exitoso. Sin embargo, cuanto más temprano se realice el trasplante, mejor. Algunos estudios muestran que un trasplante realizado en

forma temprana, con poco tiempo de diálisis o sin diálisis, puede dar como resultado una mejor salud a largo plazo.

El proceso de recibir un riñón de un donante fallecido puede llevar un tiempo. Es posible que deba realizarse alguna forma de diálisis mientras espera.

El primer paso para realizarse un trasplante es pedir una evaluación. Si conoce a alguien que tal vez pueda donarle un riñón, esta persona también deberá pasar por un proceso de evaluación.



¿Qué función cumplen la dieta y los medicamentos en el trasplante?

Hay pocas restricciones en su dieta cuando se realiza un trasplante de riñón. La mayoría de las personas simplemente deben controlar su peso y comer alimentos saludables.

Usted deberá tomar medicamentos antirrechazo mientras tenga el riñón trasplantado. Estos aseguran que su cuerpo acepte el riñón y funcione bien.

Es importante que sepa que la realización de un trasplante es una cirugía importante para usted y para cualquier persona que pueda estar considerando la posibilidad de donarle un riñón.

Para aprender más sobre los trasplantes, observe el video "Trasplante de riñón" y lea el cuadernillo que lo acompaña.

¿Cómo pagaré el tratamiento?

Muchos de los costos de la diálisis y del trasplante están cubiertos por Medicare. Es posible que las aseguradoras privadas y los programas estatales también cubran algunos costos. Su trabajador social puede responder las preguntas que pueda tener sobre su cobertura, o remitirle a otras personas que puedan ayudarle.

Agradecimientos

La National Kidney Foundation agradece a los pacientes, clínicos, unidades de diálisis y centros de trasplantes que ayudaron a hacer que este programa fuera posible.

“ Hable con un dietista sobre un plan de alimentación que sea adecuado para usted ”



Revisión

En este cuadernillo le presentamos a su **EQUIPO DE ATENCIÓN MÉDICA** y aprendió que usted es un integrante importante de ese equipo.

Aprendió sobre **DOS FORMAS DE DIÁLISIS**: hemodiálisis y diálisis peritoneal. También aprendió sobre los trasplantes. (Estos tratamientos se analizan detalladamente en otros videos y cuadernillos de este programa).

Usted aprendió que existen **MUCHAS OPCIONES DE TRATAMIENTO** y que el tratamiento puede cambiar a medida que cambia su afección.

También aprendió que cualquiera sea el tratamiento que elija, debe **SEGUIR EL PLAN** que usted y su equipo de atención médica crearon. Este plan tiene en cuenta su estado de salud general, su dieta y cualquier medicamento que tome.

Lo que es más importante, usted aprendió cuán importante es **ADOPTAR UN ROL ACTIVO** en su propia atención. Aprenda todo lo que pueda, haga preguntas y hable con su familia y su equipo de atención médica.

Verdadero o falso

1. Cuando los riñones funcionan correctamente, eliminan los productos de desecho y el líquido adicional del cuerpo. **V F**
2. El técnico en diálisis es el integrante del equipo de atención médica que le ayudará a planificar una buena dieta. **V F**
3. El primer paso para realizarse un trasplante es pedir una evaluación. **V F**
4. Existen dos tipos de diálisis: la diálisis peritoneal y la hemodiálisis. **V F**
5. En la hemodiálisis, una solución estéril de limpieza fluye hacia la cavidad abdominal. **V F**
6. La diálisis peritoneal se realiza una vez por mes. **V F**
7. Un riñón donado puede provenir de una persona viva o de alguien que ha muerto. **V F**
8. Una vez que ha elegido una forma de tratamiento, no puede cambiar a otra forma. **V F**
9. La dieta es importante para el tratamiento de la insuficiencia renal. **V F**
10. Su equipo de atención médica trabaja con usted donde sea que se realice su tratamiento: en el hogar, en un centro o en un hospital. **V F**

1. Verdadero 2. Falso 3. Verdadero 4. Verdadero 5. Falso 6. Falso 7. Verdadero 8. Verdadero 9. Verdadero 10. Verdadero

Palabras para saber

acceso

Un vaso sanguíneo especialmente preparado, por lo general en el brazo, a través del que fluye la sangre hacia el equipo de hemodiálisis.

acompañante de atención

Un familiar u otro ser querido que le ayudará a realizar el tratamiento en el hogar.

auxiliar médico

Un integrante de su equipo de atención médica que trabaja con su médico para realizarle chequeos médicos regulares, proporcionarle medicamentos y otros tipos de cuidados médicos.

catéter

Un tubo de plástico blando que se coloca en el cuerpo mediante una cirugía para realizar la diálisis. En el caso de la diálisis peritoneal, el catéter se coloca en la cavidad abdominal. En la hemodiálisis, el catéter se coloca en una vena grande, por lo general en el cuello o en el pecho.

cavidad abdominal

El espacio en el cuerpo que contiene el estómago, el intestino grueso y delgado, los riñones y otros órganos importantes.

centro de diálisis

Un lugar en el hospital o en la comunidad donde se proporcionan tratamientos de diálisis a pacientes con problemas renales.

centro de trasplantes	Un hospital al que los pacientes que están interesados en realizarse un trasplante de riñón se dirigen para una evaluación o una cirugía.
cirujano de trasplantes	Un integrante de su equipo de atención médica que realizará la operación del trasplante, en caso de que usted elija el trasplante como su opción de tratamiento.
coordinador de trasplantes	Un integrante de su equipo de atención médica responsable de coordinar muchas partes del proceso de trasplantes. Un coordinador de trasplantes suele ser un enfermero titulado.
dialisato	La solución de limpieza utilizada en la hemodiálisis y la diálisis peritoneal.
diálisis	Un proceso que filtra los productos de desecho y el líquido adicional de la sangre cuando los riñones ya no funcionan.
diálisis peritoneal	Una de las formas básicas del tratamiento de diálisis para la insuficiencia renal. En la diálisis peritoneal, una solución llamada dialisato fluye a través de un catéter colocado en la cavidad abdominal, donde elimina los productos de desecho y los líquidos adicionales del cuerpo, y luego es drenada.
dializador	El riñón artificial que forma parte del equipo de diálisis, que elimina los productos de desecho y el líquido adicional de la sangre. El dializador es un filtro para la sangre.
dietista	Un integrante de su equipo de atención médica que le ayudará a planificar qué comer y beber para ayudar a que se sienta lo mejor posible.

donante fallecido	Persona que ha fallecido recientemente y deseaba donar un riñón.
donante vivo	Una persona viva que dona un riñón a otra persona que necesita un trasplante de riñón.
enfermedad renal	La pérdida total o parcial de la función renal. La enfermedad renal puede resultar de afecciones como presión arterial alta, diabetes, herencia o lesión en los riñones.
enfermero	Un integrante de su equipo de atención médica que es un enfermero especialmente capacitado para cuidar a los pacientes con problemas renales y para realizar y monitorear los tratamientos de diálisis. Los enfermeros coordinan la atención entre otros integrantes del equipo.
enfermero profesional	Un integrante de su equipo de atención médica que trabaja con su médico para realizarle chequeos médicos regulares, proporcionarle medicamentos y otros tipos de cuidados médicos.
equipo de diálisis	Un equipo especial que utiliza un riñón artificial para filtrar los productos de desecho y el líquido adicional de la sangre.
equipo de atención médica	Todas las personas responsables de planificar su atención y que le ayudan a sobrellevar la enfermedad renal y la insuficiencia renal. Su equipo de atención médica puede incluir a su nefrólogo, profesional, enfermero, técnico en diálisis, dietista, trabajador social, coordinador de trasplantes y cirujano de trasplantes. Usted también es un integrante importante de su equipo de atención médica.

estéril	Libre de gérmenes.
glóbulos rojos	Las células de la sangre que transportan oxígeno hacia todas partes del cuerpo. Una pérdida de glóbulos rojos puede causar anemia.
hemodiálisis	Una de las formas básicas del tratamiento de diálisis para la insuficiencia renal. En la hemodiálisis se eliminan los productos de desecho y el líquido adicional de la sangre a través de un equipo de diálisis.
hormonas	Sustancias químicas producidas por diferentes glándulas y órganos, incluidos los riñones, para provocar determinadas respuestas en el cuerpo.
insuficiencia renal	Los riñones dejan de funcionar lo suficientemente bien como para mantenerle con vida, y se necesitan un tratamiento para reemplazar su función. Es la etapa de la enfermedad renal en la que se necesita tratamiento con diálisis o un trasplante de riñón para permanecer con vida.
médico especialista en trasplantes	Un integrante de su equipo de atención médica que será responsable de gran parte de la atención relacionada con el trasplante. Esta persona también puede ser un nefrólogo.
nefrólogo	Un integrante de su equipo de atención médica que es un médico especialmente capacitado para tratar la enfermedad renal y la insuficiencia renal.
peritoneo	El revestimiento interno de la cavidad abdominal (vientre).

plan dietario

El plan que crearán usted y su dietista para asegurarse de que esté comiendo y bebiendo las cosas correctas y en las cantidades correctas.

**profesionales de
práctica clínica
avanzada**

Integrantes de su equipo de atención médica que trabajan en estrecha colaboración con su nefrólogo para realizarle chequeos médicos regulares y proporcionarle medicamentos y otros tipos de cuidados médicos. Los profesionales de práctica clínica avanzada incluyen enfermeros, auxiliares médicos y enfermeros clínicos especialistas.

técnico en diálisis

Un integrante de su equipo de atención médica que está especialmente entrenado para cuidar el equipo de diálisis y otros equipos del centro de diálisis.

trasplante de riñón

Una de las formas básicas de tratamiento para la insuficiencia renal. En un trasplante, un riñón de un donante vivo o de alguna persona que ha fallecido recientemente se coloca mediante una cirugía en el cuerpo de un paciente para que realice la función que los riñones enfermos ya no pueden realizar.

trabajador social

Un integrante de su equipo de atención médica que está especialmente capacitado para ayudarle a sobrellevar los problemas no médicos que pueda tener, como el estrés de una enfermedad grave.

Las personas de mi equipo de atención médica

Nefrólogo _____

Profesional de práctica clínica avanzada _____

Enfermero _____

Técnico en diálisis _____

Dietista _____

Trabajador social _____

Coordinador de trasplantes _____

Cirujano de trasplantes _____

Médico especialista en trasplantes _____

Números de teléfono importantes _____

Preguntas para mi equipo de atención médica

Apoyo brindado por:



Sobre la National Kidney Foundation



La National Kidney Foundation (NKF, Fundación Nacional del Riñón) es un integrante del equipo que trabaja entre bambalinas. La NKF ofrece programas como “Vivir bien con insuficiencia renal” para que usted y su familia puedan aprender sobre todos los aspectos de la enfermedad renal y la insuficiencia renal.

La NKF también apoya a pacientes y a servicios comunitarios, a la investigación, la educación profesional, la donación de órganos y los programas de información pública.

No dude en volver a revisar el programa “Vivir bien con insuficiencia renal” tantas veces como desee. En este programa hay otros cinco videos y cuadernillos. Si tiene alguna pregunta, consulte a cualquier integrante de su equipo de atención médica o llame a la National Kidney Foundation en cualquier momento.

El número de teléfono gratuito de la National Kidney Foundation es **1.855.NKF.CARES (1.855.653.2273)** www.kidney.org



© 2013 National Kidney Foundation, Inc. Todos los derechos reservados. 01-10-5235_BBD



National **Kidney** Foundation™

30 East 33rd Street, New York, NY 10016, www.kidney.org