



Vivir con enfermedad renal crónica

Cuando se presenta alguna situación que puede cambiar completamente nuestra vida, como es la insuficiencia renal terminal, es normal sentirse ansioso, asustado y preocupado sobre el futuro. De repente, se abre un interrogante sobre la vida que habíamos planificado, con la incertidumbre de no saber qué va a ocurrir.

La pérdida de la función renal y la dependencia en la diálisis provoca cambios importantes en nuestra vida. El equipo de salud cumple una función esencial al ayudarlo a adaptar su vida a la diálisis.



El objetivo de su tratamiento es que sea capaz de llevar una vida lo más normal posible. Para muchos pacientes la diálisis es un inconveniente necesario. Se someten a diálisis para vivir, no viven para la diálisis.

Sin embargo, a menudo puede resultarle difícil darse cuenta de que tiene problemas para sobrellevar los cambios que experimenta en su vida. Y también puede ser difícil hablar de sus sentimientos con el equipo de atención sanitaria.

Si cree que está teniendo problemas para hacer frente a su vida con diálisis, no intente guardarse estos sentimientos para usted. Hable con el equipo sanitario de la clínica; solicite poder hablar con alguien con quien se sienta cómodo. El personal de la clínica lleva muchos años trabajando con pacientes renales, y hay pocas situaciones que no hayan visto antes. A menudo, con un poco de información o con pequeños cambios en su tratamiento, las cosas pueden ser más fáciles de entender, lo que le ayudará a poder ver las cosas de un modo mejor.

No tenga miedo de compartir sus inquietudes. Haremos todo lo posible para ayudarlo. Un problema compartido es un problema reducido a la mitad.



Es importante entender cómo la diálisis afectará a su calidad de vida. Los problemas más habituales que los pacientes pueden presentar incluyen:

Ansiedad: puede afectar de forma considerable sus actividades diarias. Entre los síntomas se incluye un sentimiento de ser incapaz de predecir, controlar u obtener lo que se desea. El corazón puede ir más deprisa durante algunos momentos del tratamiento de diálisis o bien puede sentirse ansioso pensando en el siguiente tratamiento.

Dificultad para dormir: puede deberse a varios factores, pero la ansiedad es uno de los más habituales. La dificultad para dormir puede estar relacionada con patrones de sueño pobres o con llevar un estilo de vida poco saludable.

Depresión: puede ser leve, moderada o grave. Es un diagnóstico en el que están presentes varios síntomas. Estos incluyen un decaimiento persistente, falta de interés en las actividades diarias, cambios en los hábitos de sueño y apetito, falta de concentración y fatiga.

Disfunción sexual: muchos pacientes de diálisis experimentan un descenso del deseo sexual. La causa puede deberse a un efecto secundario de la insuficiencia renal. Pero también puede estar relacionada con cambios en la percepción de la imagen corporal, o con la depresión y la ansiedad.

1.- Control de la dieta

No existe una dieta renal única que sea mejor para todos los pacientes y para todos los estadios de la enfermedad. Es importante mantener una dieta saludable. Es habitual observar que, a medida que la enfermedad renal progresa, los pacientes pierden el apetito, no comen demasiado y presentan sensación de cansancio general. Es importante seguir comiendo de forma adecuada.

Proteínas

Las proteínas ayudan a mantener los músculos y reparar los tejidos. Si su estado nutricional es bueno, usted se encontrará mejor. También se tendrá mayor resistencia a la infección.

El organismo metaboliza las proteínas y a consecuencia de ello se produce urea, que es un producto de desecho. Ingerir proteínas de alta calidad es importante porque estas producen menos productos de desecho. Las proteínas de alta calidad las encontramos en la carne, pescado, aves y huevos.



Fósforo

El fósforo es un mineral que se encuentra en muchos alimentos. Por regla general, las personas en diálisis tienen limitada la cantidad de alimentos ricos en fósforo que pueden ingerir cada día. Si el nivel de fósforo en la sangre es alto, es más fácil que se produzcan calcificaciones en los tejidos. El fósforo puede provocarle picazón y afectar a los vasos sanguíneos.

Alimentos como leche y queso, legumbres secas, semillas de girasol, semillas de lino, coles, frutos secos y mantequilla de maní tienen un alto contenido de fósforo. Es probable que deba tomar una medicación llamada quelante del fósforo para evitar que el fósforo de los alimentos llegue a la sangre en exceso.

Potasio

El potasio está presente en casi todos los alimentos, especialmente en las frutas y verduras. Los riñones sanos mantienen la cantidad adecuada de potasio en la sangre. En la insuficiencia renal terminal, sin embargo, los niveles de potasio pueden variar mucho. Los niveles de potasio en sangre pueden aumentar entre las sesiones de diálisis y afectar al ritmo cardíaco. Puede incluso producir la muerte. Es importante seguir estrictamente las recomendaciones dadas para el control de los niveles de potasio.

Los alimentos que tienen un alto nivel de potasio incluyen: almendra, damasco, alcaucil, aguacate, banana, legumbres secas, jugo de zanahoria, papas cocidas, chocolate, fruta deshidratada, jugo de fruta, melón, leche, frutos secos, papas fritas inglesas, jugo de ciruela, pasas de uva, lentejas, espinacas, jugo de tomate, salsa de tomate y sales minerales.

Sodio (sal)

La sal está presente de forma natural en la mayoría de los alimentos y también se utiliza para dar más sabor a las comidas. Es importante comprobar siempre la cantidad de sodio presente en la alimentación.

El sodio controla el equilibrio de líquidos en el organismo, por lo que es importante reducir la sensación de sed y limitar la ingesta de sodio para evitar la acumulación de líquidos.

El equipo médico le indicará la dieta que debe seguir.

2.-Control de líquidos



Los pacientes en diálisis tienen que controlar minuciosamente la ingesta de líquidos, especialmente si no orinan. Por regla general, los pacientes en hemodiálisis tienen que controlar su ingesta de líquidos de forma más estricta que los que reciben diálisis peritoneal.

Controle su sed

La mejor forma de disminuir la ingesta de líquidos es reducir la sed causada por el sodio de los alimentos. Un exceso de sodio en la dieta provoca que se beba más.

El sodio se encuentra en la sal. La mayoría de los alimentos en conserva y platos cocinados congelados contienen grandes cantidades de sodio. Evite los alimentos ricos en sal y elija alimentos bajos en sodio.

Mucha de la sal que ingerimos la añadimos a la comida cuando cocinamos o comemos. Los pacientes en diálisis deberían procurar consumir cerca de la mitad de la sal que el resto de personas.

Control de la ingesta de líquidos

Puede controlar mejor la ingesta de líquidos bebiendo en tazas y vasos pequeños. Todo alimento que esté líquido a temperatura ambiente contiene agua. Entre estos alimentos se incluyen sopa, leche, yogures, gelatina y helados. Muchas frutas y verduras también contienen mucha agua. Entre estas se incluyen melones, sandías, uvas, manzanas, naranjas, tomates, lechuga y apio. Todos estos alimentos hay que tenerlos en cuenta cuando calcule su ingesta de líquidos.



Control de líquido en hemodiálisis

El líquido puede acumularse entre las sesiones de hemodiálisis, causando hinchazón y aumento de peso. El líquido extra afecta a la tensión arterial y puede provocar que el corazón tenga que hacer más esfuerzo. Debería procurar que el aumento de peso fuera de alrededor de 0,5 kg al día entre tratamientos.

El peso seco es el peso después de una sesión de hemodiálisis cuando se ha eliminado todo el líquido adicional o sobrante del organismo. Si deja que se acumule demasiado líquido entre sesiones, es más difícil alcanzar al peso seco adecuado. Esto aumenta el riesgo de padecer intolerancia a la diálisis (hipotensión, calambres, etc.). El peso seco puede variar en el tiempo si cambia su peso corporal.

Control de líquidos en diálisis peritoneal



La ingesta de líquidos cuando se está en diálisis peritoneal no está tan limitada como cuando está en hemodiálisis, pero sigue siendo necesario controlar los problemas de retención de líquidos.

3.- Medicación

Muchos de los fármacos que necesitan los pacientes cuando comienzan la diálisis son los mismos que necesitaban antes de iniciar el tratamiento. Es posible que deba ajustar algunas dosis y será necesaria la supervisión médica. Veremos la medicación específica que los pacientes en diálisis usan con más frecuencia.

AEE (Agentes Estimulantes de la Eritropoyesis)

Los riñones son la fuente principal de producción de eritropoyetina (EPO), una hormona que estimula la producción de sangre. Cuando existe insuficiencia renal terminal, hay una escasez de esta hormona, lo que provoca una baja producción de glóbulos rojos, lo que a su vez causa anemia. Los agentes estimulantes de la eritropoyesis (AEE) estimulan la producción de glóbulos rojos y se administran en forma de inyecciones.

Hierro

El hierro es necesario para la producción de hemoglobina y glóbulos rojos. A veces son necesarios los suplementos de hierro y se administran por vía intravenosa.

Vitamina D

La vitamina D la transforman (activan) parcialmente los riñones, y su producción disminuye cuando existe insuficiencia renal. Ayuda a la absorción del calcio en el intestino y a mantener los huesos fuertes. La escasez de la forma activa de la vitamina D puede provocar enfermedad ósea marcada por dolor y fragilidad ósea. La vitamina D activa se puede administrar por vía oral o intravenosa.



Quelantes del fósforo

El fósforo se encuentra en los alimentos ricos en proteínas y se excreta por los riñones. Cuando existe insuficiencia renal, el fósforo se acumula en el organismo ya que los riñones no tienen capacidad para excretarlo. El exceso de fósforo puede formar depósitos de calcio en los tejidos



y aumentar la calcificación de los vasos sanguíneos. Los quelantes del fósforo tomados con cada comida aumentan la absorción de fósforo en el intestino y reducen la cantidad de fósforo en la sangre.

Tratamiento antihipertensivo

Como los riñones tienen un papel importante en el control de la tensión arterial, la medicación destinada a disminuir la tensión arterial es muy común entre los pacientes con disfunción renal. La hipertensión es un factor de riesgo cardiovascular que requiere un control estricto. Cuando se inicia el tratamiento de diálisis, generalmente disminuye la necesidad de utilizar dicha medicación y en algunas ocasiones pueden dejar de tomarse completamente.

Anticoagulantes

Durante la hemodiálisis se le administrarán anticoagulantes para evitar la formación de coágulos de sangre en las líneas y el dializador durante el tratamiento. Se administran al inicio y en ocasiones también durante el tratamiento.

Otra medicación

Aquí se puede incluir la medicación para enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, depresión, disfunción sexual, alivio del dolor, etc.

4.-Informar a otras personas

Como paciente en diálisis, está a punto de entrar en una fase de su vida nueva y muy diferente. Esta situación puede ser muy estresante. Muchas veces puede incluso sentirse enfadado y resentido con su tratamiento. En este proceso, es importante que no se guarde estos sentimientos para usted porque los cambios a los que se enfrenta afectarán a todas las personas que tenga cerca.

Un problema compartido es un problema reducido a la mitad

Los médicos y el personal de enfermería de la clínica siempre están dispuestos a ayudarlo. Hágales todas las preguntas que necesite y converse con ellos sobre lo que siente y los problemas a los que se enfrenta. Comparta sus inquietudes. A menudo, con un poco de información las cosas de pronto empiezan a encajar y puede comenzar a ver la luz al final del túnel. Otros pacientes de diálisis también pueden ayudar ya que disponen de experiencia de primera mano sobre lo que usted está pasando. No oculte sus sentimientos. Es importante recordar que tiene muchas personas a su alrededor que están deseando compartir sus problemas e inquietudes y quieren apoyarlo. Si los implica, creará el espacio vital necesario para usted.

Hable abiertamente de su situación

No intente ocultar que es un paciente en diálisis. Informe a las personas que tiene cerca de lo que significa para usted y su relación con ellos. Debe recordar que no sólo usted, el paciente, siente los efectos de la insuficiencia renal crónica. Hay otras personas a su alrededor (familia



cercana, parientes, amigos y compañeros) que se preocupan por usted y sobre cómo les afectará esta situación en el futuro. Como paciente en diálisis, algunas veces le puede dar la impresión de que a la gente, incluso a los más cercanos a usted, les resulta difícil hablar de esta situación. Esto puede ser bastante angustiante. Pero no se rinda. Tenga paciencia y anime a su familia a que se informe con usted. A medida que vayan teniendo más conocimiento de la enfermedad y su tratamiento, les resultará más fácil hablar de su situación de una forma más abierta. De este modo, todos saldrán ganando.

Su familia es un recurso

Su necesidad de diálisis afectará de manera importante la vida de su familia. Que las personas que tiene cerca le respalden y comprendan puede hacerle sobrellevar la diálisis más fácilmente. Implice a su familia en el tratamiento. Anímelos a que se informen tanto como sea posible sobre la insuficiencia renal crónica y sus consecuencias. El conocimiento, la comprensión y el ánimo son aspectos importantes para las dos partes.

Continúe con su vida laboral

Si está trabajando, hable con su empresa e intente buscar la forma de que su contribución a su trabajo sea beneficiosa para ambas partes. En la mayoría de los casos, podrá probablemente seguir trabajando casi al mismo nivel. Asegúrese de informarles de forma adecuada y pertinente. Si tiene un trabajo muy exigente desde el punto de vista físico, puede acordar con la empresa trabajar media jornada o solicitar un cambio de puesto. No intente nunca ser un superhéroe: trabaje lo que pueda dentro de sus capacidades. Si está estudiando, no tendrá tanta dificultad para realizar cambios para adaptarse a su nueva situación. Solicite también la ayuda de su equipo médico. Es posible que puedan orientarlo sobre distintas opciones.

5.-Llevar una vida activa

Como paciente en diálisis, puede llevar una vida bastante buena y normal. Su equipo médico hará todo lo que esté en sus manos para ayudarle. Pero, al final, todo depende de usted. ¡Tenga una actitud positiva! Busque oportunidades en lugar de problemas. Disfrute de la vida lo mejor que pueda.

¡Continúe trabajando!

Empezar diálisis no significa que tenga que dejar de trabajar, a menos que tenga un trabajo extremadamente duro. Anímese y motive para ir a trabajar. Esto lo distraerá. La mayoría de las empresas lo entenderán y le ayudarán a adaptar su situación para que pueda sobrellevarla de la mejor forma posible. Si está estudiando no debería cambiar su ritmo de estudios.

¡Manténgase en forma!



Debe hacer todo el ejercicio físico que sea capaz de hacer. Mejorará su salud y su bienestar. También lo ayudará a sentir que está llevando una vida normal. Y eso es importante. Sin embargo, hay algunas limitaciones. Si tiene una fístula, injerto o un catéter en el cuello, debe evitar los deportes de contacto como el rugby. Pida consejo a su médico en cuanto a la natación.

¡Continúe conduciendo!

Por regla general puede seguir conduciendo. Esto permite que su vida sea más flexible. Durante los dos primeros meses iniciado el tratamiento de hemodiálisis, se aconseja no conducir inmediatamente después de la sesión. Si usted es conductor profesional de camión, taxi o autobús, debería hablar con su médico sobre si su condición le permite continuar con su trabajo de forma normal.

¡No fume!

Fumar es peligroso para todo el mundo, de modo que no puede permitirse un riesgo adicional si es un paciente en diálisis. Si está pensando en la posibilidad de un trasplante, es incluso más importante que no fume. Fumar daña los vasos sanguíneos y puede afectar al éxito del riñón trasplantando. Puede tomar alcohol, siempre y cuando se adapte a la ingesta de líquidos y a la dieta que tenga permitida. Consulte a su equipo médico.

¡Vaya de vacaciones!

Todos deberíamos poder disfrutar de unas vacaciones. Y, hoy en día, esto también es posible aunque sea un paciente en diálisis. Sólo necesita un poco de planificación. Hable con su equipo médico y pídeles que le ayuden a organizar sus vacaciones de la mejor manera posible. Pueden aconsejarle dónde ir y cómo atender su diálisis durante el tiempo que esté fuera. Hay muchas clínicas de hemodiálisis entre las que elegir, tanto en su propio país como en el extranjero, lo que le permite sentirse seguro de que obtendrá la mejor atención posible.