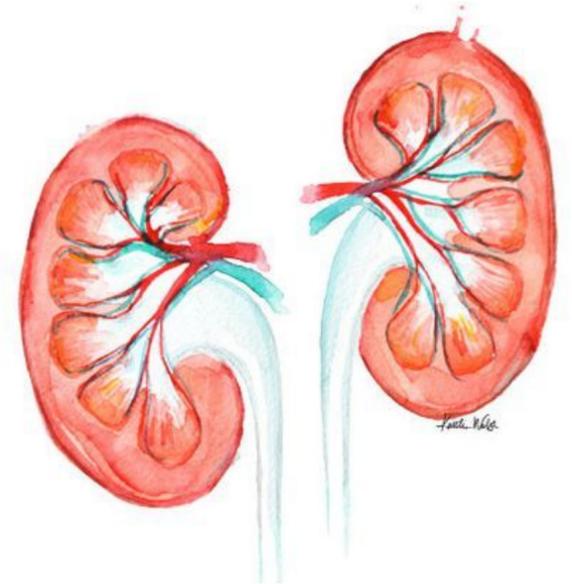


PLAN DE CUIDADOS A PACIENTE RENAL

¿QUE SON LOS RIÑONES?

Usted tiene dos riñones, Cada uno de ellos es aproximadamente del tamaño de su puño. Están ubicados cerca de la parte central de la espalda, justo debajo de la cavidad torácica, Los riñones sanos hacen muchos trabajos importantes. Por ejemplo:

- Eliminan los productos de desecho y el agua adicional del cuerpo
- Ayudan a controlar la presión arterial
- Ayudan a fabricar glóbulos rojos
- Ayudan a mantener la salud de los huesos.



¿QUE ES LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA ?

Es una afección que indica que los riñones están dañados, estos no pueden mantener la salud corporal, No pueden filtrar la sangre lo suficientemente bien, La enfermedad renal no se produce de un día para otro, Se genera lentamente, y en estadios, La mayoría de las personas en los primeros estadios de la enfermedad no presentan síntomas. Es posible que ni siquiera sepan que algo anda mal. Pero si se la detecta y se la trata, la enfermedad renal con frecuencia puede retrasarse o detenerse. Si la enfermedad renal empeora, es posible que se acumulen desechos en niveles altos en la sangre y esto produzca malestar general.

¿QUE CAUSA LA ENFERMEDAD RENAL?

Las dos causas más comunes de enfermedad renal son las siguientes:

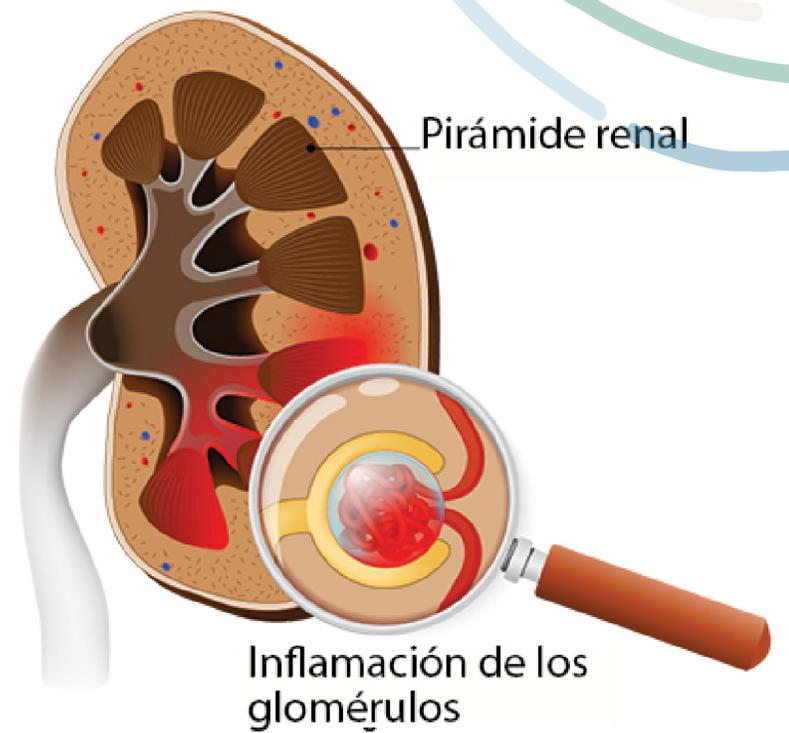
- **Diabetes:** se produce cuando el nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto. Esto causa daño a muchos órganos y músculos del cuerpo, incluido los riñones, el corazón y los vasos sanguíneos, los nervios y los ojos.
- **Tensión arterial alta:** se produce cuando la presión de la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos es demasiado alta. Si no se controla la presión arterial alta, puede causar enfermedad renal crónica, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.



Muchas otras afecciones pueden dañar los riñones. Entre ellas se incluyen las siguientes:

- **Glomerulonefritis:** un grupo de enfermedades que dañan las unidades de filtrado de los riñones.
- **Enfermedades hereditarias:** como la enfermedad renal poliquística, que produce la formación de quistes en los riñones.
- Lupus y otras enfermedades que afectan el sistema inmunitario del cuerpo.
- Obstrucciones causadas por problemas como uréteres de formas anormales, cálculos renales, tumores o un agrandamiento de la glándula prostática en los hombres.
- Repetición de infecciones del tracto urinario.

¿Puede cualquier persona contraer enfermedad renal?: Sí. Cualquier persona puede tener enfermedad renal a cualquier edad, Pero algunas personas son más propensas a padecerla que otras. Usted puede tener un mayor riesgo de enfermedad renal si:



- Tiene diabetes
- Tiene hipertensión arterial
- Familiares con insuficiencia renal
- Mayor de 60 años
- Ha usado medicamentos que dañan sus riñones
- como los AINES.

¿QUÉ DEBE HACER SI ESTÁ EN RIESGO DE TENER ENFERMEDAD RENAL?:

Hágase una prueba de detección. La mayoría de las personas con enfermedad renal temprana no tienen síntomas. Es por esta razón que es tan importante hacerse un análisis para detectarlo, Este análisis lo puede realizar por medio de 2 formas sencillas y que están a su alcance:

- **Análisis de orina:** Se analiza la orina para detectar proteína en ella si la hay esto puede ser un signo de enfermedad renal temprana.
- **Análisis de sangre:** Se analiza la sangre en busca de un producto de desecho llamado creatinina, La creatinina proviene del tejido muscular. Cuando los riñones están dañados, tienen dificultad para eliminar la creatinina de la sangre.

SÍNTOMAS DE LA ENFERMEDAD RENAL:

La mayoría de las personas con enfermedad renal temprana no tienen síntomas. Es por esta razón que es tan importante realizarse análisis. En los estadios posteriores de la enfermedad renal, es posible que experimente estos síntomas:

- Cansancio o falta de aliento
- Falta de apetito
- Dificultad para dormir
- Boca seca, picazón de la piel
- Calambres por la noche
- Necesidad de ir al baño con mayor frecuencia, especialmente por la noche
- Hinchazón de pies y tobillos
- Bolsas alrededor de los ojos, especialmente por la mañana

¿CÓMO SE TRATA LA INSUFICIENCIA RENAL?

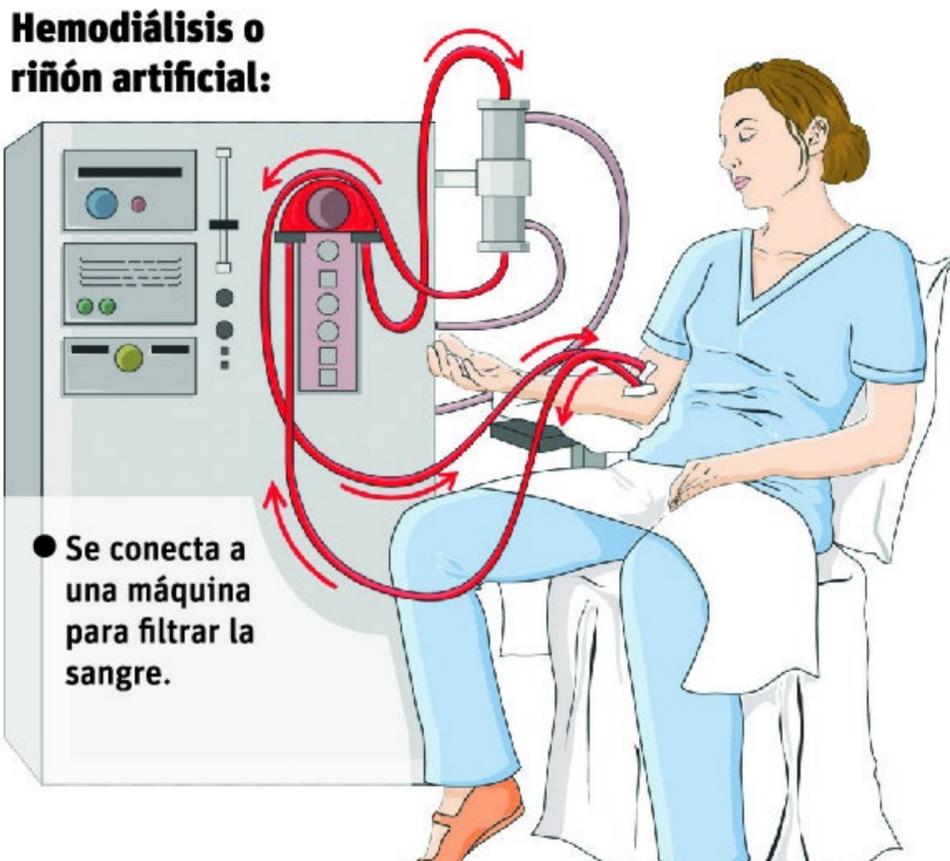
Hay dos tratamientos para la insuficiencia renal: diálisis y trasplante de riñón.

•**La diálisis** es un tratamiento que elimina los desechos y el agua adicional de la sangre. Se encuentran disponibles dos tipos de diálisis: hemodiálisis y diálisis peritoneal.

•**Un trasplante de riñón** es una operación que coloca un nuevo riñón dentro del cuerpo. El nuevo riñón servirá para reemplazar el trabajo de los riñones dañados. El nuevo riñón puede provenir de un donante vivo (por lo general un familiar o amigo) o de alguien que murió y deseaba ser un donante de órganos.

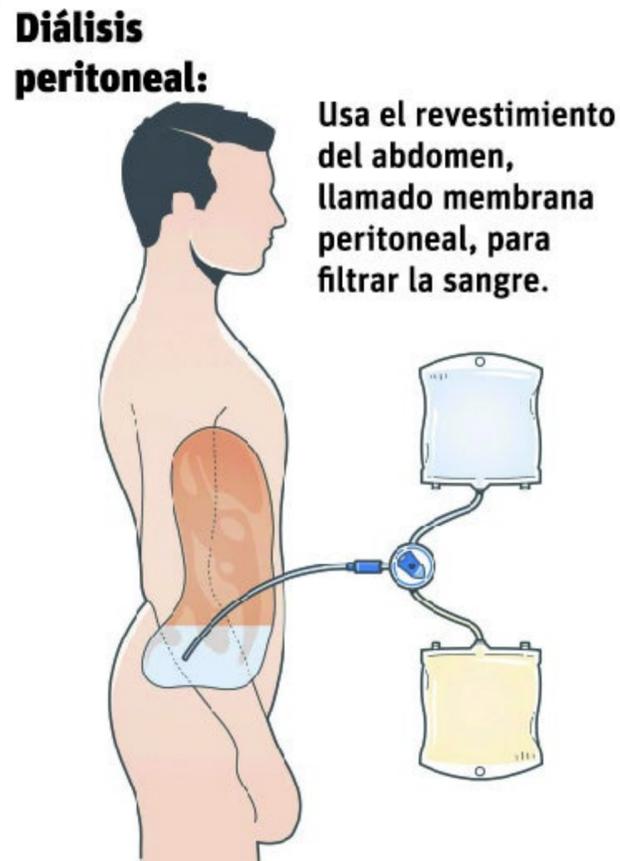
Alternativas terapéuticas para la insuficiencia renal crónica: trasplante de riñón

Hemodiálisis o riñón artificial:



● Se conecta a una máquina para filtrar la sangre.

Diálisis peritoneal:



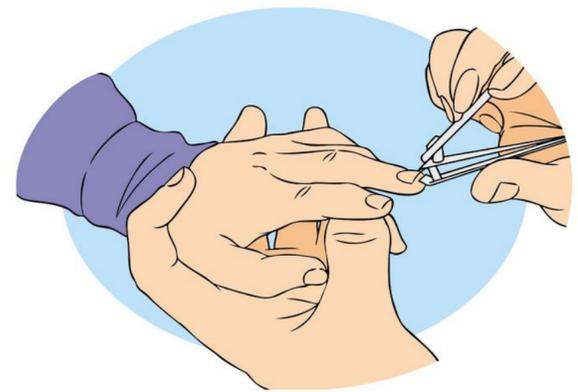
Usa el revestimiento del abdomen, llamado membrana peritoneal, para filtrar la sangre.

Ambas técnicas buscan suplir parcialmente las funciones del riñón, eliminando tóxicos, controlando el agua y electrolitos y extrayendo productos metabólicos.

RECOMENDACIONES PARA PACIENTE RENAL:

HIGIENE PERSONAL:

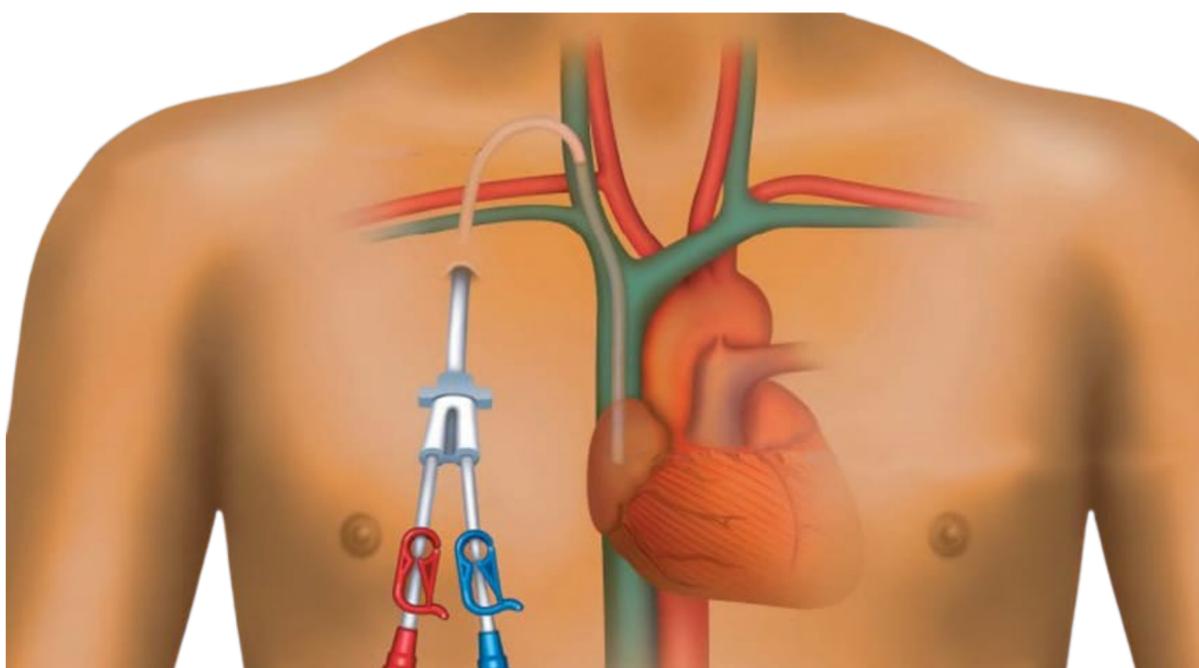
- Se recomienda Ducha diaria, utilizar cepillo suave y enjuague bucal
- Utilice ropa holgada lavándola y cambiándola diariamente
- Cuidar la piel para evitar o mejorar el picor muy frecuente e hidratar con cremas humectantes.
- No es aconsejable el uso de perfumes o colonias que resequen la piel.
- Para evitar lesiones al rascarse se mantendrá las uñas cortas.
- Lávese las manos ya que usted es la primera línea de defensa contra los gérmenes, estos están en todas partes



CUIDADOS DEL ACCESO VASCULAR

Cuidados del acceso vascular temporal: CATETER MAHURKA

1. Mantener higiene personal escrupulosa para evitar infecciones, manteniendo la zona de implantación y del catéter protegido con un apósito o gasa, la ducha debe ser rápida, el baño de cabeza debe ser aparte.
2. Mantener tapado el sitio de inserción del catéter
3. Comunicar a la enfermera la aparición de dolor, hinchazón, cambios de color, calor donde tiene el catéter colocado.
4. En caso de ruptura deberá ponerse en contacto con la unidad de diálisis, en caso de salida deberá apretar el orificio de inserción y avisar a su médico tratante.



- **Cuidados del acceso vascular definitivo: FISTULA ARTERIOVENOSA (FAVI)**

Debe observar el acceso venoso en orden a detectar datos de infección, como enrojecimiento, calor, dolor y supuración, así como signos y síntomas de isquemia en ese miembro, tales como frialdad, palidez y dolor.

2. Debe mantener la extremidad elevada para favorecer la circulación de retorno y evitar los edemas o inflamación.

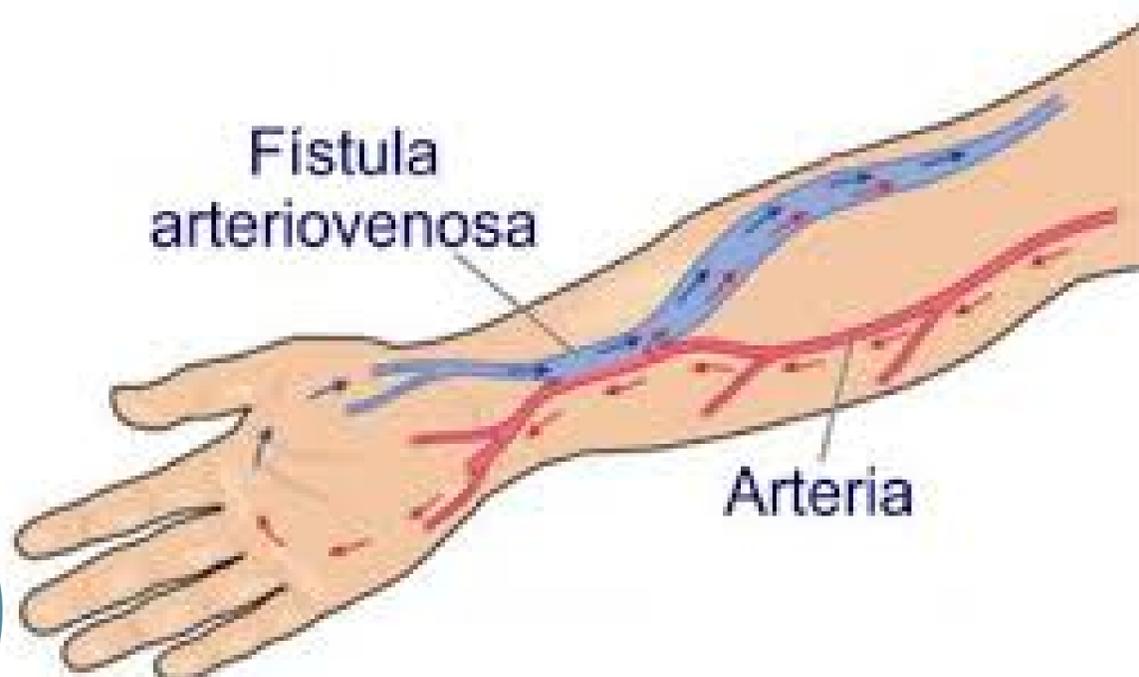
3. En cuanto a los cuidados, se recomienda no levantar ni mojar el apósito durante las primeras 24-48 horas, cambiándolo en el caso de que estuviera sucio o humedecido.

4. Después de este periodo se ha de realizar una higiene adecuada mediante el lavado diario con agua y jabón, así como mantener seca la zona.

5. Se evitarán, en estas primeras fases, aquellas situaciones que puedan favorecer la contaminación de la herida, o en su caso protegerla debidamente (por ej. trabajo en el campo, con animales, etc.)

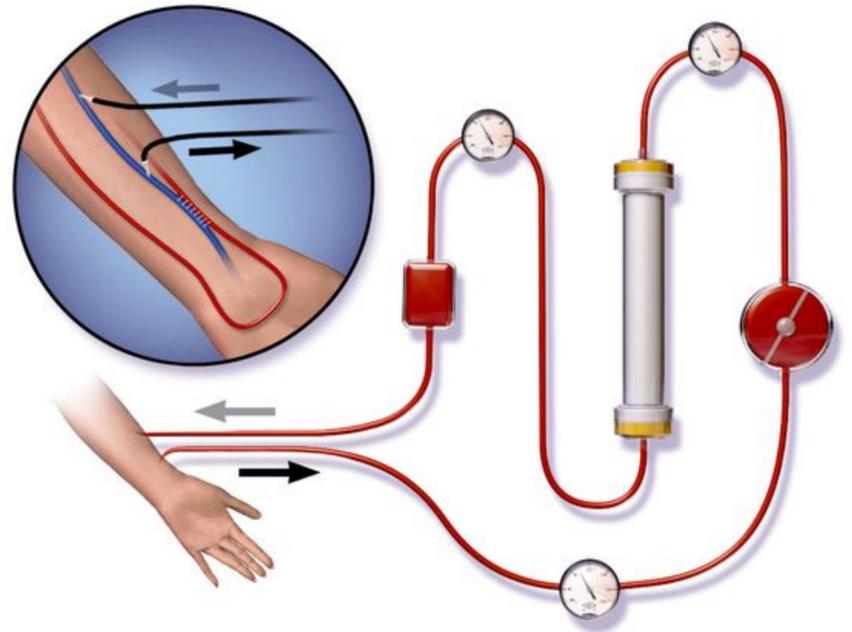
6. Deberá movilizar la mano/brazo suavemente durante las primeras 24-48 horas para favorecer la circulación sanguínea y abstenerse de realizar ejercicios bruscos que puedan ocasionar sangrado o dificultar el retorno venoso.

7. Por último, el paciente debe evitar las venopunciones o tomas de TA (Tensión Arterial) en el brazo portador de la FAVI.



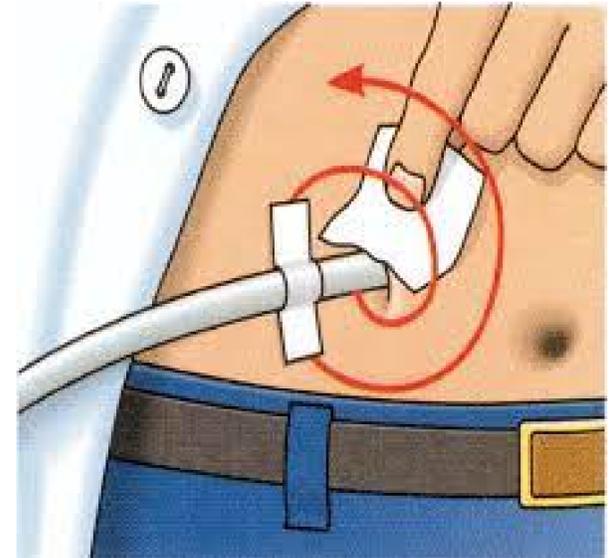
TAMBIEN EVITARÁ:

- Cualquier compresión sobre la FAVI como por ejemplo ropa apretada, reloj o pulseras.
- Dormir sobre el brazo de la FAVI.
- Evitar cambios bruscos de temperatura.
- Evitar golpes.
- Evitar levantar peso.
- No realizar ejercicios bruscos.



CUIDADOS CON EL CATÉTER PERITONEAL

1. Lave bien y seque sus manos antes de proceder con el cuidado del catéter y de su orificio de salida
2. La conexión del catéter a su abdomen debe ser firme.
3. Limpie con una gasa alrededor del catéter y observe si alrededor de este existe signos de infección como zonas enrojecidas, inflamadas, secreción, si es el caso contacte a su médico lo más antes posible.



Rascarse el sector del orificio de salida



Tirar el cateter



Usar tijeras



Usar cremas cerca del orificio de salida



Darse baños de tina

ALIMENTACIÓN:

Cuando aparece una insuficiencia renal crónica, la alimentación adquiere papel muy importante en la calidad de vida del paciente, por lo que éste debe saber que una alimentación adecuada es fuente de salud y calidad de vida, En el momento en que se ha diagnosticado la enfermedad debe cambiar su forma de alimentación y el tratamiento dietético será diferente.



Los alimentos que se deben restringir por su alto contenido en sodio son:

- Alimentos enlatados o en conserva (sardinas, atún, legumbres, pepinillos, conservas de vegetales, conservas en vinagre.)
- Platos precocinados (lasaña, pizza.).
- Productos de aperitivos (patatas chips, almejas de lata, aceitunas.).
- Productos de pastelería
- Frutos secos salados, Pan o biscotes con sal, mejor comprar pan sin sal.
- Charcutería (embutidos)
- Los quesos también tienen un alto contenido en sodio, excepto el requesón y el queso fresco sin sal.
- Sopas de sobre.
- Alimentos ahumados.
- Salsas elaboradas comercialmente

PESO E INGESTA DE LÍQUIDO:

Es importante que controle la cantidad de líquido que toma, debe saber que se incluye no solo el agua si no sopa, leche, café, bebidas etc.



- Pésese siempre en la misma báscula y vista ropa liviana.
- Tómesese frecuentemente su tensión arterial
- En la mañanas revise la presencia de hinchazón alrededor de los ojos , manos , pies y tobillos.
- Sea consciente de cómo se siente cada día y registre todo síntoma de cansancio , dificultad para caminar e hinchazón.

SIGNOS DE ALARMA PARA ACUDIR POR URGENCIAS:

1. Tras un consumo excesivo de alimentos ricos en potasio aparece : debilidad muscular, cansancio, hormigueo, pesadez en miembros superiores e inferiores, alteración en el ritmo del corazón Esto es conocido como hiperpotasemia , que debe ser tratada inmediatamente , ya que esta produce paro cardiaco y muerte
2. Si tras una ingesta de masiva de líquidos aparece: Fatiga, edema, hipertensión, dificultad para respirar y esta aumenta con el paso del tiempo.
3. Picores intensos debido a la alta cantidad de fosforo en la sangre , e hipotensión, mareos , sudoración, alteración del estado de conciencia ocasionado por la extracción de líquido durante la diálisis

EJERCICIOS QUE PUEDE LLEVAR A CABO:

"El ejercicio puede mejorar la calidad de vida y es una buena alternativa para evitar la fatiga, propia de la enfermedad"

- Mejorando el control de la presión sanguínea
- Permiéndole dormir mejor cada noche
- Mantiene la fuerza de los músculos y la flexibilidad de las articulaciones
Disminuye los niveles de grasa (colesterol y triglicéridos) de la sangre
Controla su peso corporal con más eficiencia
- Haciéndolo sentir mucho menos cansado
- Contrarresta la tensión psicológica, resta agresividad
- Ayuda a la circulación del cuerpo y a la respiración
- Mejora la postura, la apariencia física y la imagen de uno mismo.

