

DIETA Y EJERCICIO FÍSICO EN PACIENTES CON INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA

Victoria Moreno Sánchez, Raquel del Amo Castaño, Yolanda Abad Casado, Josefina Andúgar Hernández

Hospital 12 de Octubre. Madrid

INTRODUCCIÓN

La nutrición es la base fundamental de la prevención y terapéutica de una gran diversidad de enfermedades. En el caso del paciente con IRC, supone uno de los pilares fundamentales que él mismo puede y debe manejar, para fomentar su propio autocuidado, mejorar su estado general, y ayudar junto con la hemodiálisis, a disminuir el deterioro renal. Por las características de la patología renal, se producen alteraciones nutricionales y acúmulos de sustancias tóxicas, que su organismo no puede eliminar correctamente, dando lugar al llamado Síndrome urémico. Pueden tener problemas de desnutrición favorecida por esas alteraciones metabólicas y endocrinas, por inadecuada ingesta de nutrientes, y más aún si presentan enfermedades sobreañadidas, como por ejemplo, la Diabetes.

El ejercicio físico moderado, es muy recomendable para este tipo, de pacientes, pues les ayuda a mejorar su autoestima y su bienestar. Supone un refuerzo positivo, en su vida diaria. Practicarlo con frecuencia, pero adaptado a la edad y la condición concreta de la persona, ayuda a mejorar su calidad de vida, mejora la circulación y el estado personal del paciente. Caminar, es una actividad lúdica que no requiere aprendizaje, y se puede practicar en cualquier momento. Pero existe además otro tipo de deportes que son aconsejables, sin que lleguen a ser agotadores para el paciente como por ejemplo la natación, montar en bicicleta, gimnasia moderada, etc.

OBJETIVOS

-Conseguir que el paciente con IRC comprenda la importancia de llevar una dieta adecuada y equilibrada, para su mejora y bienestar diario. Informarle de cuáles son los alimentos desaconsejables en su patología, así como del mejor tratamiento culinario de los mismos, para su correcta ingesta.

-Elaborar una guía práctica y visual de las recomendaciones más importantes en el tema de la dieta y el ejercicio físico del paciente con IRC, para que por sí mismo pueda conseguir una mayor eficacia en el tratamiento de su enfermedad e intentar mejorar su calidad de vida.

MATERIAL Y MÉTODOS

-Cuadros e ilustraciones que explican de forma gráfica y sencilla, los consejos adecuados que el paciente debe conocer para mejorar su alimentación, acorde a las necesidades propias de su enfermedad renal, así como qué tipo de ejercicio físico moderado, es el más apropiado para este tipo de pacientes.

CONCLUSIONES

Hemos de tener en cuenta, que se trata de pacientes crónicos, lo que se asocia a dificultad de cuidados. Son personas en actitud de crisis, con lo que hay que conseguir una mayor eficacia con respecto a su enfermedad, intentar mejorar los factores de calidad de vida, y obtener más competencia psicosocial, para abordar la situación del paciente. La importancia de que el paciente realice una correcta alimentación y sea él mismo quien maneje los distintos alimentos de forma adecuada a su enfermedad, es pues fundamental, y mejorará además el resultado de la hemodiálisis. Además, la realización de un ejercicio físico moderado, reduce la ansiedad y el estrés, y aumenta la posibilidad de sentirse mejor, no sólo física, sino psíquicamente. Ese aumento de autoestima, y valoración de su propio cuerpo, puede evitar la poca adhesión al tratamiento que ocurre en frecuentes ocasiones.