

GUÍA PRÁCTICA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN DIÁLISIS

M^a del Mar Rivas Loro, Sonia Lázaro Pi, Cristina Mansilla García,
Manuela Merino Pérez, M^a José Ronda García

Centro HD Virgen de Montserrat–Gambro Healthcare. Barcelona

INTRODUCCIÓN

Una alimentación adecuada es fundamental para que los pacientes en hemodiálisis tengan una buena calidad de vida, así como para disminuir su morbimortalidad.

Una de las necesidades que hemos visto en los pacientes en hemodiálisis es la falta de información que tienen estos respecto a la correcta dieta que han de seguir. En nuestro centro la información que reciben se da a través de trípticos donde se explican los alimentos permitidos, prohibidos, etc., pero creemos que podría ser más fácil y sencillo, un póster esquemático donde queremos facilitar de manera clara y rápida como desarrollar una buena alimentación y nutrición.

OBJETIVOS

1. Facilitar las bases principales de una dieta de forma clara y concisa, de fácil manejo y utilización, para mejorar su estado nutricional.
2. Intentar demostrar otros tipos de enseñanza adecuada a estos pacientes que puedan mejorar los que habitualmente tienen (trípticos, dossier...).

MATERIAL Y MÉTODOS

Para la realización de este póster nos hemos guiado por las siguientes pautas:

- Búsqueda de información sobre nutrición
- Valoración de los datos obtenidos
- Criterios de selección para la inclusión en el póster
- Borrador del póster
- Verificación del póster a diferentes grupo de población: facultativos (médicos y dietista-nutricionista), pacientes y enfermeras.
- Realización final del póster.
- Conclusión.

La realización del póster se basa principalmente en tres partes:

- Una primera donde incluimos un “quesito” nutricional en el que se incluyen los % por día de la cantidad de proteínas, hidratos de carbono y lípidos.
- Una segunda donde resaltamos los diferentes grupos de alimentos (carnes, pescados, lácteos, verduras, legumbres, frutas, agua...) aconsejados y desaconsejados, de una forma fácil y clara para los enfermos en diálisis. También resaltamos en alguno alimentos el por qué están desaconsejados según la cantidad de sodio, potasio, fósforo, grasa que contengan mediante un dibujo indicativo.
- Por último una tercera parte de consejos generales y culinarios para completar y mejorar su alimentación.

Nuestro criterio de selección ha sido todo aquello que sea útil para estos pacientes y no todos los aspectos teóricos que explican los libros y que resultarían complicados y poco prácticos para ellos.

CONCLUSIONES

1. Conseguir una buena nutrición para el paciente en hemodiálisis aportando la cantidad apropiada de elementos dietéticos para que pueda realizar eficazmente todas las funciones propias de edad y circunstancia.
2. Resumir los aspectos nutricionales más importantes logrando que el propio paciente pueda ser autónomo con su propia dieta.
3. Tener una rápida visualización y consulta rápida de los principales aspectos básicos de la nutrición en HD.