

Plan de formación continua para pacientes en hemodiálisis: la dieta

Dalia Albor Suárez, Alejandra López Pena, Elisa Otero Outes, Dolores Vicente Abuín

Hospital Policlínico la Rosaleda. La Coruña. España

Introducción:

La dieta es de gran importancia en la progresión de la nefropatía y de destacable relevancia en el estado nutricional del paciente con insuficiencia renal crónica.

El objetivo principal es abandonar las restricciones y prohibiciones y dejar abierto un campo de posibilidades que favorezcan hábitos dietéticos saludables y beneficiosos, que, a su vez contribuyan a mejorar la calidad de vida.

Una adecuada alimentación en hemodiálisis: va a paliar síntomas de la enfermedad renal, va a contribuir a evitar determinados alimentos que aumenten la toxicidad en sangre y también va a mantener un nivel nutricional correcto.

Objetivos:

Aumentar la implicación del paciente y familia en el cumplimiento de las normas dietéticas.

Evitar complicaciones que puedan surgir debido a la falta de información e incumplimiento de la dieta.

Material y Método:

En una primera parte del trabajo se ha elaborado un listado de nutrientes que requieren especial atención entre las recomendaciones dietéticas en pacientes con enfermedad renal crónica a tratamiento con hemodiálisis.

En segundo lugar se estructuran los distintos alimentos y nutrientes por categorías.

Los temas elegidos son: aspectos generales de la dieta en hemodiálisis; control de líquidos, sodio y sed; lácteos, hidratos de carbono y dulces; propuesta de menú diario; potasio; fósforo y aspectos más específicos de temporadas señaladas como es el caso de las fechas navideñas y el verano.

A continuación se ha establecido un plan de formación continua que, de manera mensual consiste en crear y

exponer un póster con los aspectos más destacados del tema a tratar ese mes y entrega y explicación de dípticos para domicilio.

1. Diciembre 2015 - enero 2016. Consejos para una alimentación equilibrada en las navidades.
2. Febrero 2016. Disfrutar comiendo en hemodiálisis
3. Marzo 2016. Consejos para controlar la sed.
4. Abril 2016. Equilibrio hidratos de carbono, lácteos y dulces.
5. Mayo 2016. Que es necesario saber acerca del potasio en la dieta.
6. Junio 2016. Propuesta de menú recomendada
7. Julio - agosto 2016. Aspectos destacados del período estival.
8. Septiembre 2016. El fósforo y los quelantes.

Resultados:

En el período comprendido hasta abril de 2016 se ha reflejado un mayor interés en lo relacionado con aspectos dietéticos por parte de pacientes y familiares. Ya no se considera un tema tabú, son más frecuentes las preguntas debido al aumento de comunicación en este aspecto y al progreso en los conocimientos de pacientes y familiares.

Al aumentar los conocimientos y minimizar las dudas, se oferta mayor seguridad, una gama más amplia de posibilidades dietéticas, y el adecuar las restricciones a la situación nutricional de cada paciente.

Conclusión:

El potenciar los distintos aspectos dietéticos y la constancia en el flujo de informaciones dedicado a pacientes y familias hace que aumente el interés por el tema y se le dé la importancia que requiere. Los familiares se ven más involucrados en el cuidado, favoreciendo el cumplimiento del régimen nutricional.