

Recomendaciones higiénico dietéticas para pacientes en hemodiálisis

Rocío Bermúdez Gómez, Ignacio García Barrero, Esperanza Garrido Sánchez, Gema Buendía Jiménez, Rosa Franco Herrera

Hospital Juan Ramón Jiménez. Huelva. España

Introducción:

La correcta nutrición junto con unas adecuadas medidas higiénico - sanitarias en pacientes en hemodiálisis, son fundamentales para mantener su calidad de vida. Una higiene personal escrupulosa es imprescindible en el tratamiento sustitutivo con hemodiálisis. Una dieta inapropiada puede aumentar el número de complicaciones y conducirle a un deterioro progresivo. Desde el momento en el que se le diagnostica la enfermedad renal, debe cambiar su alimentación como parte esencial del tratamiento. En nuestra unidad hemos detectado un importante déficit de conocimientos en estas cuestiones, tanto en pacientes como en familiares. Es por esto que nuestro propósito es dar la información necesaria que les permita adaptarse a estos cambios.

Objetivos:

Proporcionar información básica en alimentación e higiene a los pacientes en hemodiálisis para mejorar su calidad de vida.

Material y Método:

Ante la demanda de información básica acerca de la dieta y las medidas higiénico sanitarias por parte de los pacientes que inician programa de hemodiálisis y sus familiares, hemos elaborado dos trípticos con recomendaciones para la insuficiencia renal crónica, uno sobre alimentación y otro destinado a dar a conocer consejos sobre los autocuidados, ya que nos parece un instrumento accesible y de fácil comprensión. Para ello hemos hecho una revisión bibliográfica y reuniones para decidir la estructura y el contenido. Contenido de los trípticos: Hemos decidido reforzar el aspecto visual del tríptico utilizando los colores rojo y verde para destacar lo que es recomendable y lo que no. En cada uno incluiremos

cinco imágenes para apoyar la información. Tríptico con medidas higiénico – sanitarias

- **Fistula:** En rojo (tomar tensión arterial, punciones venosas, coger objetos pesados, dormir sobre ese brazo, prendas ajustadas). En verde (llevar ropa holgada, palpar la fistula todos los días, limpieza e hidratación, realizar ejercicios de dilatación, vigilar signos de infección y/o sangrado).
- **Catéter:** En rojo (humedad en los apósitos, baños de inmersión, manipulaciones). En verde (siempre tapado el punto de inserción del catéter, higiene personal diaria protegiendo siempre con apósitos impermeables, vigilar signos de infección y/o sangrado). Tríptico con medidas dietéticas:
 - Recomendaciones y restricciones para los tipos de nutrientes (proteínas, hidratos de carbono y grasas) y elementos químicos (vitaminas, minerales y agua).
 - Listado de alimentos aconsejados.
 - Elaboración de dietas equilibradas.
 - Como cocinar los alimentos.
 - Fomentar actividad física.

Conclusiones:

Con la elaboración de estos dos trípticos esperamos cubrir la carencia de información básica que habíamos detectado. Este es el primer paso a dar en nuestra unidad. En un futuro próximo deseamos continuar la labor formativa con la creación de una guía para el paciente con insuficiencia renal crónica, así como organizar talleres y dar charlas tanto para pacientes como para familiares. Otra idea interesante y divertida que queremos llevar a cabo es una representación teatral, para escenificar los alimentos recomendados y desaconsejados. Una forma de evaluar los conocimientos adquiridos será proponer a los pacientes que traigan recetas para editar un libro de cocina. Todas estas medidas servirán para mejorar la calidad de vida de los pacientes renales.