

Guía de alimentación para el paciente en hemodiálisis. Estudio descriptivo sobre su eficacia

Belchí Rosique, Francisco
Merchán Mayado, Esteban
Navarro Sánchez, Carmen
Párraga Díaz, Mateo
Rabadán Armero, Ascensión

*Enfermeros. Unidad de Diálisis. Hospital Universitario
"Virgen de la Arrixaca". Murcia*

RESUMEN:

Dada la importancia de la alimentación en la insuficiencia renal crónica y debido a que en nuestro hospital carecíamos de alguna unidad didáctica que ofrecer al paciente para orientarlo al respecto, decidimos elaborar un breve manual, enfocado primordialmente al paciente en H.D., al que denominamos GUIA DE ALIMENTACION PARA EL PACIENTE EN HEMODIALISIS, caracterizado por ofrecer información básica, ser eminentemente práctico y por la metodología empleada en la elaboración de las tablas de alimentos.

Antes de su edición y difusión decidimos comprobar si sería bien recibido por los pacientes y valorar si necesitaría alguna reforma o modificación. El objetivo del presente estudio es comprobar si mejoran los conocimientos sobre los alimentos por parte del paciente, tras la utilización de la guía de alimentación.

Para ello decidimos realizar un estudio exploratorio descriptivo transversal con una muestra de 20 pacientes de nuestra unidad.

Primeramente les facilitamos un CUESTIONARIO TIPO A donde valoramos sus conocimientos sobre alimentación. Tras su recogida, se les entregó un ejemplar de la GUIA DE ALIMENTACION. Transcurridos unos días les entregamos un CUESTIONARIO TIPO B en el que volvimos a valorar los conocimientos sobre alimentación previos a la presentación de la Guía y los posteriores a su presentación, además de su opinión sobre la misma y posibles reformas. Sólo fueron recogidos 18 cuestionarios, porque dos pacientes decidieron no acabar el estudio.

Tras analizar y comparar los resultados obtenidos en ambas cuestionarios, podemos concluir diciendo que la Guía de Alimentación ha sido aceptada por la totalidad de los pacientes encuestados. Que la mayoría dicen estar conformes con el contenido de la misma, y que han mejorado sus conocimientos, a pesar de ciertas discrepancias constatadas en algunas respuestas.

PALABRAS CLAVE: **ALIMENTACION,**
HEMODIALISIS,
GUIA DE ALIMENTACION,
EFICACIA.

ABSTRACT

Due to the importance of nutrition in chronic renal insufficiency and due to the fact that our institution lacks a specific unit to give recommendations on this problem, we have made a little handbook focused to the patient under haemodialysis. Its name is GUIDE FOR NUTRITIONAL MANAGEMENT OF THE PATIENT UNDER HAEMODYALISIS. This guide book is characterized for being practical and for the methodology used for the

Correspondencia:

Francisco Belchí Rosique
Hospital Universitario "Virgen de la Arrixaca"
Unidad de Diálisis
30120 El Palmar (Murcia)
Correo electrónico: fbelchir30@enfermundi.com

food tables. Before its edition we checked the degree of acceptance by the patients to evaluate putative changes. The aim of this study is to evaluate the improve of the patient's knowledge using this guide.

We performed a descriptive trasversal study using a sample population of 20 patients from our unit.

We first gave them a questionnaire list type A where we evaluated their nutritional knowledge. After a few days, we gave them a questionnaire list type B where we re-evaluate the same issues after they read the guide . We also address specific questions reagarding the presentation of the information as well as their opinion on a putative improvement. We collected 18 questionnaires as 2 patients were not able to finish the study.

After analysing the results, we concluded that the nutritional guide has been well accepted by the patients. Almost all of them agree with the contents and they state they have improved their knowledge, although some discrepancies were observed in some answers.

KEY WORDS: NUTRITION,
HAEMODYALISIS,
NUTRITIONAL GUIDE,
EFFICIENCY

INTRODUCCIÓN

Los autores, a lo largo de nuestra actividad profesional, hemos detectado en alguna u otra ocasión, la existencia de cierto grado de desconocimiento por parte de paciente renal a cerca de cuestiones alimenticias relacionadas con su enfermedad. En el caso de nuestro hospital, a pesar de que la información se da en la Consulta Prediálisis, y en la Sala de H.D. cada vez que es requerida, no existe ninguna unidad didáctica que ofrecer al paciente para orientarlo en las cuestiones más básicas que puedan surgirle.

Es por ello que decidimos elaborar un pequeño manual, enfocado primordialmente al paciente en H.D., al que denominamos GUÍA DE ALIMENTACION PARA EL PACIENTE EN HEMODIALISIS.

Antes de ser editada, nos planteamos los siguientes OBJETIVOS:

Objetivos previos:

- Comprobar si sería bien recibida por los pacientes.
- Determinar si sería susceptible de reforma o modificación.

Objetivo General:

- Comprobar si mejorarían los conocimientos dietéticos del paciente tras la utilización de la guía de alimentación.

MATERIAL Y MÉTODO

Decidimos realizar un estudio exploratorio descriptivo transversal (1). Para ello elegimos una muestra de 20 pacientes de nuestra unidad. Les facilitamos un CUESTIONARIO TIPO A en el que se valoraba, entre otros, los conocimientos sobre alimentación. Pasados entre 5 y 7 días les recogimos el cuestionario. A continuación les proporcionamos un ejemplar de nuestra GUIA DE ALIMENTACION. Transcurridos otros 5-7 días les volvimos a presentar otro CUESTIONARIO TIPO B en el que valorábamos de nuevo los conocimientos previos a la presentación de la Guía y los posteriores a su presentación, además de su opinión sobre la misma y posibles reformas que ellos harían. Sólo recogimos 18 cuestionarios ya que dos de los pacientes decidieron no continuar con el estudio.

Mediante el uso de un programa informático analizamos los resultados e hicimos un estudio comparativo antes y después de la presentación de la Guía.

En el cuestionario A se realizaron preguntas cualitativas y cuantitativas nominales, todas ellas cerradas (2). Consta de 14 ítems con los que se preguntaba al paciente: si disponía de algún tipo de guía, valoración de la misma y autovaloración de los conocimientos que creía tener sobre alimentación, además de unas preguntas con las que determinar los que realmente tenía o podía tener tras consultar. Para contestar a las preguntas podía utilizar cualquier tipo de publicación o guía que tuviese en casa. Pedíamos también edad, sexo, nivel de estudios y tiempo de H.D.

La guía de alimentación es un pequeño manual en tamaño cuartilla. Se editaron 25 ejemplares con el fin de ser utilizados 20 en el estudio y tener 5 de reserva. En su interior podemos encontrar 14 páginas que contienen:

1 Prólogo.

2 Introducción.

3 Requerimientos nutricionales.

Hacemos un breve comentario sobre las necesidades de calorías, proteínas, lípidos, H. de Carbono, y minerales (Na, K, Ca, P) (3). Haciendo hincapié en el control del K y su relación con la parada cardíaca. Explicamos en qué alimentos se encuentran y las cantidades diarias recomendadas (4).

Los presentamos asociados a un dibujo que los representa y que posteriormente aparecerá en las Tablas de alimentación. (Figura 1)



Calorías, proteínas, sodio, potasio, fósforo y calcio

4 Recomendaciones básicas para la elaboración de un menú.

Les ofrecemos unos consejos para reducir la cantidad de K en verduras, legumbres, y otros. Aconsejamos también sobre la ingesta de líquidos, así como consideraciones a tener en cuenta en el caso de padecer patologías asociadas.

5 Tablas de alimentos.

En ellas encontramos los alimentos más comunes en nuestra Comunidad. Están organizados por grupos: carnes, pescados, frutas, verduras, etc. (5), (6).

En cada fila de la tabla encontramos un dibujo del alimento y su nombre, seguido de sus cantidades de calorías, proteínas, Na, K, P y Ca.

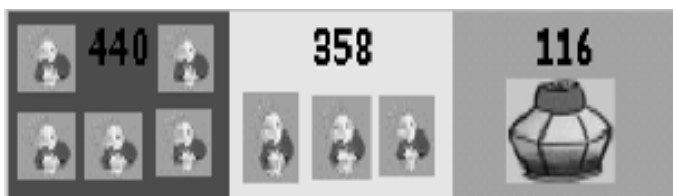


Figura 2

Las cantidades vienen representadas de tres maneras: (Figura 2)

- Numéricamente, referidas a 100 gr. de dicho alimento.
- A su vez cada celda está coloreada con fondo verde, amarillo o rojo, haciendo referencia a poca, bastante o mucha cantidad.
- En cada celda ponemos de 1 a 5 dibujos más pequeños equivalentes a dicha cantidad, colocando más o menos según corresponda.

6 Ejemplos de menús.

Le facilitamos al paciente 14 menús diferentes con 4 tomas, pudiendo realizar las combinaciones que considere oportunas (7). Son variados y equilibrados.

7 Bibliografía recomendada.

En el cuestionario B, utilizado para valorar el efecto de nuestra GUÍA, realizamos preguntas cualitativas y cuantitativas nominales, todas ellas cerradas excepto una. Consta de 18 ítems con los que le pedíamos al paciente que volviera a valorar los conocimientos que creía tener previos a su presentación y tras su presentación, su opinión sobre ella, si añadiría o quitaría algo para mejorarla (abierto) y una nueva valoración de los conocimientos tras consultar la Guía, con los mismos ítems que utilizamos en el Cuestionario A y utilizando exclusivamente la “Guía de alimentación para el paciente en HD” para ayudarse a responder.

RESULTADOS

De los 20 pacientes encuestados inicialmente, 11 eran hombres y 9 mujeres. En cuanto al tiempo que llevaban en diálisis, 9 llevaban menos de un año, 1 entre uno y dos años, y 10 llevaban más de dos años. Dos abandonaron posteriormente el estudio por decisión propia, un hombre y una mujer, ambos llevaban más de dos años en diálisis.

Sólo 7 pacientes disponían de algún tipo de Guía de alimentación de consulta y coinciden en que es mejorable. Referente a las preguntas de la encuesta sobre alimentación, se observa un aumento de respuestas correctas en el cuestionario B frente a las respuestas del cuestionario A.

Acerca de las preguntas del cuestionario B en las que les pedíamos que valorasen la “Guía de Alimentación para el paciente en H.D.”, un alto porcentaje afirma haber aprendido algo nuevo, entenderlo todo perfectamente, estar de acuerdo con su contenido, valoran positivamente las tablas de alimentos y existe unanimidad de opinión en que les puede ayudar (Tablas 1,2,3,4,5,6).

Tabla 1			
CREE QUE HAN MEJORADO SUS CONOCIMIENTOS CON LA GUÍA	Han mejorado	13	72%
	Son iguales que antes	5	28%

Tabla 2			
SOBRE LOS CONSEJOS DADOS EN LA GUÍA	He aprendido algo nuevo	15	83%
	No he aprendido	3	17%

Tabla 3			
CONTENIDOS DE LA GUÍA	Lo entiendo todo	12	67%
	Debería estar más claro	6	33%

Tabla 4			
PARA MEJORAR LA GUÍA	Añadiría	4	22%
	No tocaría nada	14	78%

Tabla 5

¿QUÉ OPINA DE LAS TABLAS DE ALIMENTOS?	Entiendo igual que otras	5	28%
	Mejor que otras	7	39%
	No conozco otras	6	33%

Tabla 6

¿QUÉ OPINIÓN LE MERECE LA GUÍA?			
	Me puede ayudar	18	100%

DISCUSIÓN

A la vista de los resultados obtenidos podemos comentar:

- a) Sólo 7 enfermos disponían de algún tipo de guía para orientarse, y todos opinan que se puede mejorar.
- b) Ha habido un aumento de conocimientos sobre alimentación tras la presentación de la Guía, en cuanto al número de veces que es aconsejable comer al día, la cantidad de minerales de los alimentos y su repercusión sobre el organismo, así como de la cantidad de líquidos que es aconsejable beber diariamente.
- c) Que en un alto porcentaje de pacientes encuestados, afirma haber aprendido algo nuevo (83%). Sin embargo, sólo un 72% declaran que sus conocimientos han mejorado.
- d) Que aunque la mayoría entiende todo lo que le decimos, un alto porcentaje (33%), opina que debería estar más claro, y sin embargo, sólo un 22% añadiría algo para mejorar la Guía (líquidos, y otros alimentos más comunes).
El desfase existente en los apartados c) y d), lo podemos interpretar de diferentes maneras (encuesta, tamaño de la muestra...) y es susceptible de ser estudiado con posterioridad.
- e) En cuanto a las tablas de alimentos, aunque hay más enfermos que opinan que las entienden mejor que otras (39%), frente a los que las entienden igual que otras que conocen (28%), esta diferencia es muy poca. Ahora bien, existe un 33% de pacientes, que llevan menos de un año en diálisis, que afirman no conocer otras y que podrían decantarse más adelante hacia una u otra alternativa, si llegaran a conocerlas.

CONCLUSIONES

- 1. Hemos comprobado que la Guía de Alimentación ha sido aceptada por la totalidad de los pacientes encuestados, que opinan que les puede ayudar.
- 2. Hemos comprobado que la mayoría de los pacientes dicen estar conformes con el contenido de la Guía de Alimentación.
- 3. Podemos afirmar que la Guía de Alimentación ha mejorado los conocimientos de los pacientes a los que se refiere el estudio.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a ADAER MURCIA (Asociación De Ayuda al Enfermo Renal), el interés demostrado en nuestro proyecto desde sus comienzos, invitándonos a su presentación en las I Jornadas sobre Insuficiencia Renal Crónica y Trasplante Renal en la Región de Murcia, y hacer posible la publicación de la Guía de Alimentación y su difusión no sólo en nuestro ámbito hospitalario, sino en todos los centros de la Región.

Del mismo modo, agradecemos al Laboratorio CILAG y muy especialmente a D. Joaquín Hernández Clemente, su inestimable ayuda y confianza.

BIBLIOGRAFÍA

- 1. Crespo,R.: Metodología de la Investigación para Enfermería Nefrológica. Enfermería Nefrológica, Número 7: 14-15,1999.
- 2. Crespo,R.: Metodología de la Investigación para Enfermería Nefrológica. Enfermería Nefrológica, Número 7: 16,1999.
- 3. Sellarés, V.L. y otros: Manual de Nefrología Clínica, Diálisis y Trasplante Renal. Ed. Harcourt Brace. Madrid, 1998; 561-567.
- 4. Andrés, J; Fortuny, C.: Cuidados de Enfermería en la Insuficiencia Renal. Gallery/HealthCom. Madrid, 1993; 265-274.
- 5. Russolillo, G.: Guías Dietéticas Para Pacientes Dializados y Trasplantados de Riñón. Fundación Once. Alcer. Navarra,1999.
- 6. Noriega, C.: La Alimentación en Diálisis. 1992.
- 7. Márquez, J.: Guía del paciente renal, Badajoz 1995; 63-70.

ANEXOS

CUESTIONARIO A

1. EDAD: AÑOS CUATRO
2. SEXO:
- HOMBRE
- MUJER
3. ESTUDIOS:
- NO SABE LEER Y ESCRIBIR
- ESTUDIOS PRIMARIOS
- ESTUDIOS SECUNDARIOS
- ESTUDIOS SUPERIORES
4. TIEMPO QUE LLEVA EN DIALISIS:
- MENOS DE UN AÑO
- ENTRE UNO Y DOS AÑOS
- MAS DE DOS AÑOS
5. CREE QUE LOS CONOCIMIENTOS QUE TIENE SOBRE ALIMENTACION SON:
- BUENOS
- MALOS
6. ¿DISPONE VD. DE ALGUNA GUIA Y TABLAS DE ALIMENTOS CON LAS QUE CONSULTAR SUS DUDAS?:
- SI
- NO
7. SI DISPONE DE ALGUNA GUIA Y TABLAS DE ALIMENTOS, CREE QUE SON:
- MUY BUENAS, ME GUSTAN MUCHO
- ESTÁN BIEN PERO SE PUEDEN MEJORAR
- MALAS, NO ME GUSTAN
- NO TENGO
8. CUANTAS VECES ES ACONSEJABLE QUE COMA AL DIA:
- DOS
- TRES
9. RESPECTO A LA SAL, VD. SABE QUE SI LA TOMA EN EXCESO LE VA A PRODUCIR:
- PICOR
- SED
- CALAMBRES
- NADA DE LO ANTERIOR
10. QUÉ ALIMENTOS TIENEN MENOS POTASIO:
- LOS CONGELADOS
- LOS NATURALES
- LOS SALADOS
- DA LO MISMO
11. VD. SABE QUE LA CANTIDAD DE LÍQUIDO QUE PUEDE TOMAR AL DIA ES:
- MEDIO LITRO MAS DE LO QUE ORINE AL DIA
- MEDIO LITRO
- UN LITRO
- TRES CUARTOS DE LITRO
12. QUE ALIMENTOS TIENEN MAS CALCIO:
- LAS VERDURAS
- LAS FRUTAS
- LA LECHE
- LA CARNE
13. QUE ALIMENTOS TIENEN MAS FOSFORO:
- PAN BLANCO
- ATUN EN LATA
- HABICHUELAS
- QUESO
14. QUE ALIMENTOS TIENEN MENOS SODIO:
- CARNE DE CERDO
- LANGOSTINOS
- ATUN EN LATA
- ARROZ

CUESTIONARIO B

1. EDAD: AÑOS
2. SEXO:
- HOMBRE
- MUJER
3. ESTUDIOS:
- NO SABE LEER Y ESCRIBIR
- ESTUDIOS PRIMARIOS
- ESTUDIOS SECUNDARIOS
- ESTUDIOS SUPERIORES
4. TIEMPO QUE LLEVA EN DIÁLISIS:
- MENOS DE UN AÑO
- ENTRE UNO Y DOS AÑOS
- MAS DE DOS AÑOS
5. ANTES DE LEER ESTA GUIA, LOS CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACION QUE TENIA CREE QUE ERAN:
- BUENOS
- MALOS
6. AHORA QUE HA LEIDO LA GUIA DE ALIMENTACION, CREE QUE LOS CONOCIMIENTOS DE ALIMENTACION HAN:
- MEJORADO
- EMPEORADO
- SON IGUALES QUE ANTES
7. SOBRE LOS CONSEJOS QUE LE DAMOS, USTED
- HA APRENDIDO ALGO NUEVO
- NO HA APRENDIDO NADA NUEVO
8. SOBRE LO QUE LE DECIMOS EN LA GUIA, USTED:
- LO ENTIENDE TODO PERFECTAMENTE
- LO ENTIENDE, PERO SI ESTUVIERA MAS CLARO LO ENTENDERIA MEJOR
- NO ENTIENDE NADA
9. SOBRE LAS TABLAS DE ALIMENTACION DE ESTA GUIA, USTED PIENSA QUE:
- LAS ENTIENDE MEJOR QUE OTRAS QUE VD. CONOCE
- LAS ENTIENDE PEOR QUE OTRAS QUE VD. CONOCE
- NI MEJOR NI PEOR, LAS ENTIENDE IGUAL QUE OTRAS
- NO SABE, NO CONOCE OTRAS
10. EN GENERAL, CREE QUE ESTA GUIA DE ALIMENTACION:
- LE PUEDE AYUDAR
- NO LE PUEDE AYUDAR
- NO ESTA SEGURO
11. PARA MEJORAR ESTA GUIA DE LA ALIMENTACION USTED:
- AÑADIRIA:.....
- QUITARIA:
- NO TOCARIA NADA
12. POR FAVOR, CONTESTE A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:
- A. CUANTAS VECES ES ACONSEJABLE QUE COMA AL DIA:
- DOS
- TRES
- CUATRO
- B. RESPECTO A LA SAL, VD. SABE QUE SI LA TOMA EN EXCESO LE VA A PRODUCIR:
- PICOR
- SED
- CALAMBRES
- NADA DE LO ANTERIOR
- C. QUÉ ALIMENTOS TIENEN MENOS POTASIO:
- LOS CONGELADOS
- LOS NATURALES
- LOS SALADOS
- DA LO MISMO

D. VD. SABE QUE LA CANTIDAD DE LÍQUIDO QUE PUEDE TOMAR AL DÍA ES:

- MEDIO LITRO MAS DE LO QUE ORINE AL DIA
- MEDIO LITRO
- UN LITRO
- TRES CUARTOS DE LITRO

E. QUE ALIMENTOS TIENEN MAS CALCIO:

- LAS VERDURAS
- LAS FRUTAS
- LA LECHE
- LA CARNE

F. QUE ALIMENTOS TIENEN MAS FOSFORO:

- PAN BLANCO
- ATUN EN LATA
- HABICHUELAS
- QUESO

G. QUE ALIMENTOS TIENEN MENOS SODIO:

- CARNE DE CERDO
- LANGOSTINOS
- ATUN EN LATA
- ARROZ

D. VD. SABE QUE LA CANTIDAD DE LÍQUIDO QUE PUEDE TOMAR AL DÍA ES:

- MEDIO LITRO MAS DE LO QUE ORINE AL DIA
- MEDIO LITRO
- UN LITRO
- TRES CUARTOS DE LITRO

E. QUE ALIMENTOS TIENEN MAS CALCIO:

- LAS VERDURAS
- LAS FRUTAS
- LA LECHE
- LA CARNE

F. QUE ALIMENTOS TIENEN MAS FOSFORO:

- PAN BLANCO
- ATUN EN LATA
- HABICHUELAS
- QUESO

G. QUE ALIMENTOS TIENEN MENOS SODIO:

- CARNE DE CERDO
- LANGOSTINOS
- ATUN EN LATA
- ARROZ