



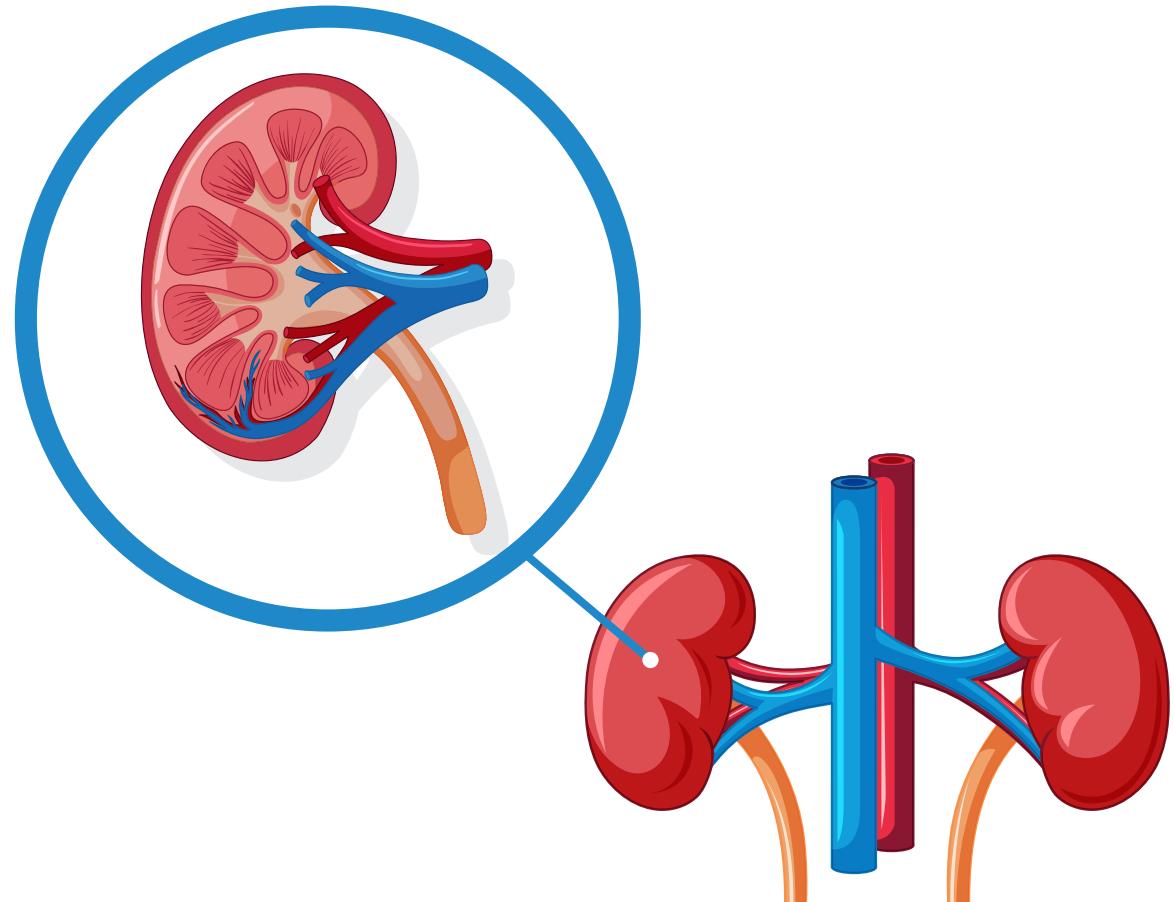
Persona con pluripatología

→ **CÓMO CUIDAR LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA**

La enfermedad renal crónica es el daño lento y progresivo del funcionamiento de los riñones.

Algunas funciones de los riñones son:

- Filtran la sangre para eliminar las sustancias tóxicas.
- Eliminan el exceso de líquido del cuerpo a través de la orina.
- Ayudan a regular la cantidad de otros elementos como el sodio, potasio, proteínas... manteniendo el equilibrio necesario.
- Intervienen en el control de la tensión arterial y de la anemia.
- Mantienen los huesos sanos.



→ ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

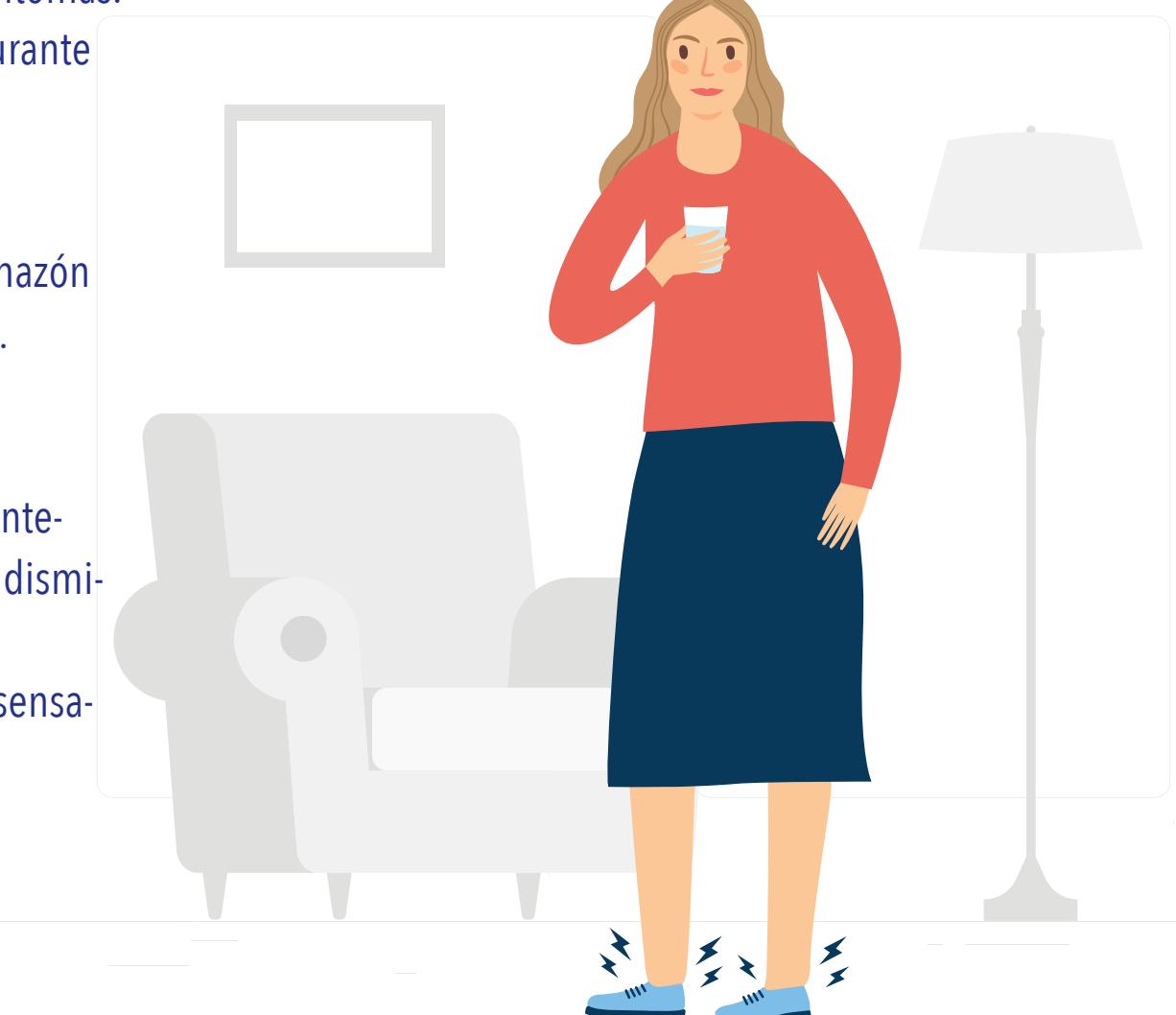
3

La enfermedad renal crónica tarda en dar síntomas.

Los riñones pueden estar deteriorándose durante meses o años sin que la persona lo note.

SÍNTOMAS:

- Retención de agua y sal que provoca hinchazón en el cuerpo, sobre todo en cara y tobillos.
- Aumento de peso.
- Aumento de la tensión arterial.
- Al principio es probable orinar más frecuentemente y tener más sed. Conforme avanza disminuye la cantidad de orina.
- Malestar general: Cansancio, debilidad y sensación de ahogo.
- Picor y sequedad de la piel.
- Náuseas y vómitos.



CAUSAS:

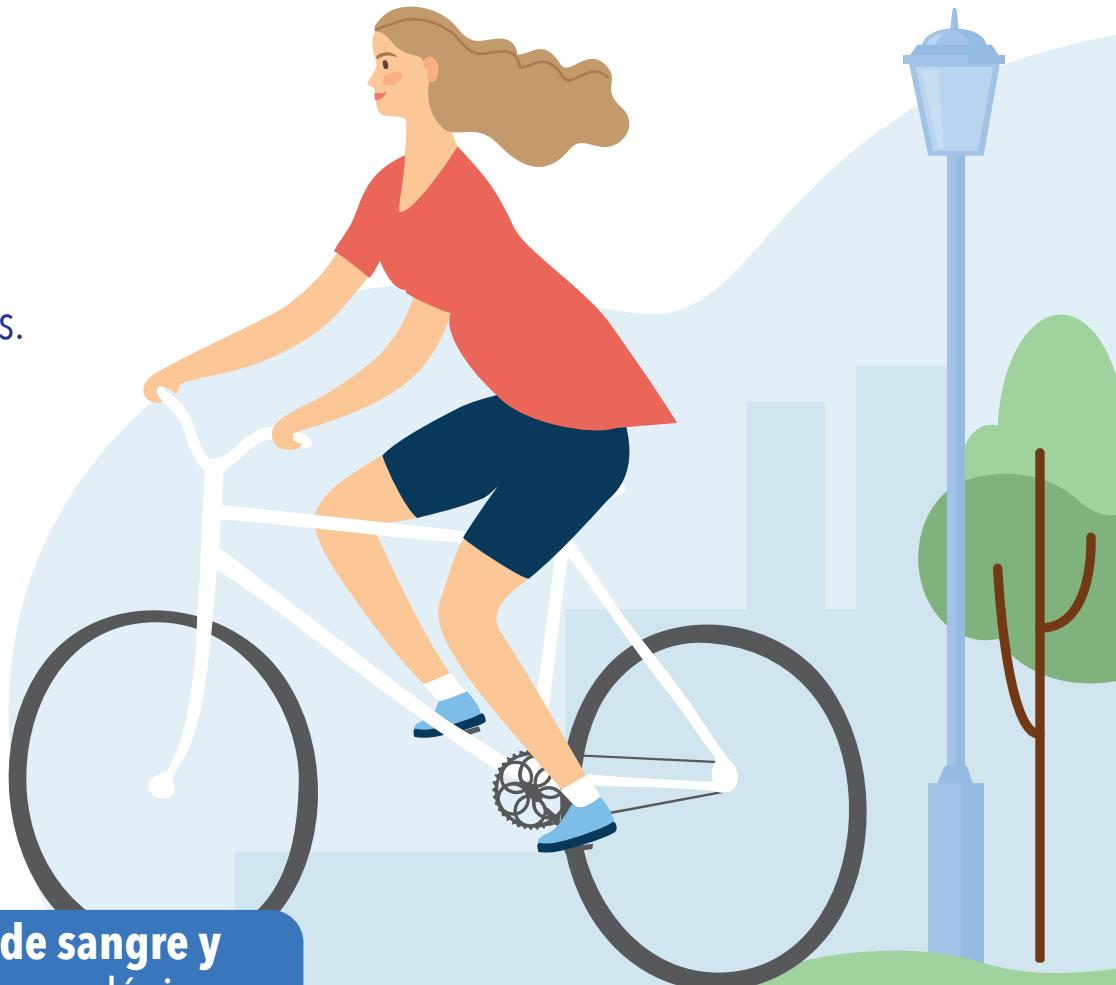
- Enfermedades como diabetes o hipertensión.
- Trastornos autoinmunes.
- Defectos o malformaciones de nacimiento.
- Algunos medicamentos o sustancias tóxicas.
- Infección o cálculos renales.
- Problemas con las arterias que irrigan los riñones.
- Infecciones repetidas de orina o de los propios riñones.

¿CÓMO SE TRATA?

El tratamiento consiste en:

- Seguir unos hábitos de vida saludables.
- Tomar la medicación pautada.
- Manejar los síntomas: aprender a interpretarlos y conocer cómo actuar en cada circunstancia.

Se realizarán controles regulares de **analítica de sangre y orina** para ajustar el tratamiento dietético y farmacológico.



→ ¿QUÉ PUEDO HACER PARA CUIDARME?

5

RECOMENDACIONES GENERALES

HÁBITOS DE VIDA



• Alimentación:

- Seguir una alimentación saludable y variada que incluya frutas, verduras, legumbres, pescados y frutos secos naturales (1 puñado al día y sin sal añadida).
- Limitar las grasas saturadas: carnes rojas, embutidos, bollería...
- Priorizar métodos de cocinado donde se utilice poco aceite: vapor, cocción, asado, plancha... Evitar frituras, empanados, rebozados.
- Restringir estimulantes (café, té...).



- Realizar **actividad física** adecuada a tu capacidad. Procurar alcanzar 150 minutos semanales de una actividad moderada o 75 minutos semanales de actividad intensa. Además añadir como mínimo 2 días de ejercicios de flexibilidad, fuerza y equilibrio.



- **Dormir** o descansar al menos 8 horas.



- Limitar el consumo de **alcohol**. Único consumo seguro, cero gramos.



• No fumar.



- Manejar el **estrés**: utilizar técnicas de relajación, meditación, mindfulness, respiraciones...



- En caso de **sobrepeso**, intentar adelgazar. Puede resultar difícil, por lo que el personal de enfermería puede informarte de cómo hacerlo en tu caso concreto.



- **Vacunas**: administrar las recomendadas para tu grupo de edad y situación.

MEDICACIÓN

- Tomarla como está pautada aunque te encuentres bien, no la dejes sin consultar.
- Comprobar que conoces el nombre, la cantidad, cuándo y por qué vía tomarlo, para qué sirve, qué hacer en caso de olvido o equivocación, efectos secundarios y cómo se conserva.



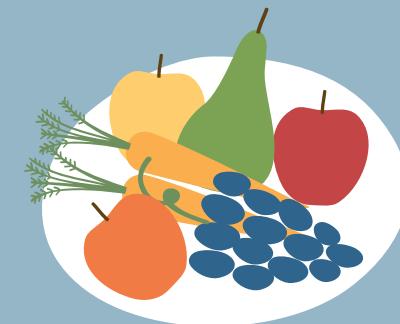
→ ¿QUÉ PUEDO HACER PARA CUIDARME?

6

RECOMENDACIONES PARA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

HÁBITOS DE VIDA

- **Alimentación:** ajustada a la situación de cada persona. Puede que incluya comer menos proteínas, limitar algunos alimentos ricos en potasio y fósforo y controlar los líquidos.
 - Tomar la cantidad de líquidos adecuada. Los zumos, sopas y frutas también cuentan.
 - Comer con poca sal y evitar los alimentos que la contienen (embutidos, conservas, productos precocinados, salsas elaboradas, pastillas de concentrado de caldo...)
 - En cuanto a las proteínas priorizar las carnes y pescados blancos.
 - En fase avanzada y por indicación médica, limitar los líquidos.
 - En función de los resultados de la analítica, tu profesional de referencia te dará las recomendaciones específicas. Los alimentos ricos en potasio son: algunas frutas (naranjas, plátanos), algunos vegetales (espinacas, champiñones, tomate), huevos, legumbres...
- Control de **glucemia** en personas con diabetes.
- Realizar **actividad física** regularmente.
- Mantener **la tensión arterial** en los límites indicados.



MEDICACIÓN

El objetivo principal es:

- Frenar el avance de la enfermedad renal crónica para evitar las complicaciones.
- Manejo de los síntomas.

EVITAR los antiinflamatorios y los efervescentes porque perjudican a los riñones.



→ CÓMO ACTUAR ANTE SÍNTOMAS DE ENFERMEDAD RENAL



7

SI TIENES

- Falta de aire.
- Fatiga y debilidad.
- Somnolencia.
- Desorientación.
- Ritmo cardíaco irregular.
- Dolor u opresión en el pecho.
- Convulsiones o coma.



CONTACTA CON EMERGENCIAS

LLAMA:

- Araba: **945 24 44 44**
- Bizkaia: **94 410 00 00**
- Gipuzkoa: **943 46 11 11**
- ó al **112** desde otras comunidades autónomas

SI SIENTES

- Aumento de peso o hinchazón en manos, pies y/o cara.
- Sed excesiva.
- Disminución de la cantidad de orina.
- Más cansancio del habitual.
- Náuseas o vómitos.
- Diarrea.
- Fiebre.



SOLICITA UNA VALORACIÓN

- Es posible que necesites ajustar el tratamiento, contacta con:
 - Horario habitual: tu profesional de referencia del centro de salud.
 - Fuera de horario: Consejo Sanitario (tel. 900 20 30 50) o acude a tu PAC (Punto de Atención Continuada).

SI TUS SÍNTOMAS ESTÁN BIEN CONTROLADOS



- Sigue tomando la medicación según está prescrita.
- Continúa con la dieta con poca sal.
- Controla tu peso con regularidad.
- Acude a las consultas de seguimiento.
- Participa en actividades o grupos de apoyo de tu comunidad.
- Resuelve tus dudas contactando con tu centro de salud o con Consejo Sanitario.