

Guía de cuidados en domicilio de pacientes en terapia de hemodiálisis

“Esta guía tiene como propósito educar y guiar el actuar cuando usted no se encuentre en su sesión de hemodiálisis y servir para la promoción y promoción de su autocuidado. Recuerde que usted es el actor principal de su salud y de esto depende su calidad de vida. Como equipo realizaremos un acompañamiento integral en su cuidado y mantenimiento en la terapia de hemodiálisis.”

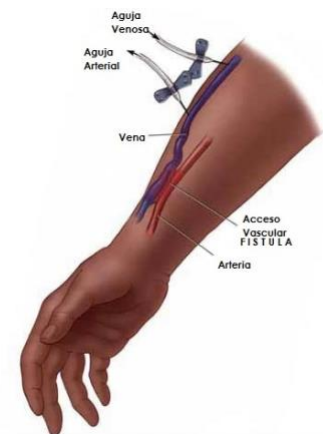


Acceso vascular:

Seguir estos consejos le ayudará a evitar complicaciones de su acceso vascular:

Fístulas:

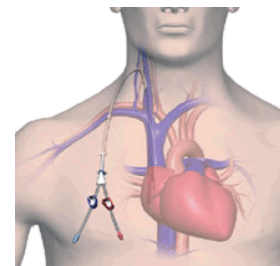
- ✓ Siempre lávese las manos con jabón y agua antes y después de tocar su acceso. Limpie el área alrededor del acceso con jabón antibacterial.
- ✓ Previo a la realización de su sesión de diálisis debe realizar aseo de su extremidad, por lo cual se recomienda lavar la zona con abundante agua y jabón.
- ✓ Posterior a la realización de su hemodiálisis, debe retirar los parches de los sitios de punción a las 24 hrs, para evitar el riesgo de sangrado en domicilio.



- ✓ Ante sangrado de esta que no se detenga, debe acudir inmediatamente a servicio de urgencias, cubriendo y comprimiendo suavemente la zona con algún apósito lo más limpio posible.
- ✓ Revise el pulso (también llamado frémito) y la piel cercana de su acceso todos los días.
- ✓ NO deje que nadie le tome la presión arterial, le ponga una vía (vía intravenosa) o le saque sangre del brazo donde está el acceso.
- ✓ NO duerma sobre el brazo que tiene el acceso.
- ✓ NO cargue mucho peso con el brazo de la fístula.
- ✓ NO use reloj, joyas ni ropa ajustada en el brazo de la fístula.
- ✓ Evitar traumatismos (golpes, cortes) en el brazo.
- ✓ Utilice su acceso solamente para la diálisis.
- ✓ NO deje que nadie le saque sangre de su catéter venoso central con túnel.
- ✓ Si siente dolor, hinchazón o calor en la zona de punción comuníquelo al centro de diálisis o acuda a la Unidad de emergencia más cercana.

Catéter venoso central:

- Deberá tener una higiene personal rigurosa para evitar posibles **INFECCIONES**.
- No manipule ni rasque su catéter.
- Se recomienda tener duchas sentado/a o en tina, **PROTEGIENDO** el catéter con un apósito impermeable. Es pertinente que las duchas sean rápidas y no incluya el lavado de cabeza, este se puede realizar aparte.
- gasa o apósito en caso de que este se haya mojado.
- Tiene que mantener siempre tapado el orificio de inserción/SALIDA del catéter.



- Si siente dolor en la zona de inserción y/o siente fiebre, hinchazón comuníquese de inmediato a las enfermeras que le atienden o acudir a su Servicio de urgencias más cercano.
- En caso de rotura, debe pinzar el catéter y ponerse en contacto con su unidad de diálisis o centro de urgencias.
- En caso de que el catéter salga de su posición deberá apretar el orificio de inserción y avisar con rapidez a la unidad de diálisis o centro de emergencia.
- Este Cateter es de uso exclusivo para diálisis

Se recomienda que el baño sea el mismo día de Hemodiálisis, ya que esto permite el recambio de su



Nutrición:

Como paciente renal, es muy importante que lleve una **alimentación equilibrada** porque mejorará tu calidad de vida, permitirá un mejor resultado de la hemodiálisis.

El **potasio** es un mineral necesario para el correcto funcionamiento de los sistemas nervioso y muscular. Al no ser eliminado por el riñón, en los pacientes con insuficiencia renal se acumula en la sangre y puede provocar alteraciones cardíacas importantes. Por ello, **es básico evitar los ayunos prolongados que favorecen el aumento de potasio en sangre.**

Consejos para reducir el potasio de frutas y verduras:

1. Quita la piel y corta las piezas en rodajas.
2. Ponlas en remojo al menos durante doce horas.
3. Cambia el agua y enjuégalas varias veces.

4. Cocina con abundante agua. Deja hervir entre 10 y 12 minutos, cambia el agua y vuelve a cocer nuevamente.
5. No utilices el agua de remojo ni de hervir para preparar los Alimentos.
6. En caso de legumbres, somételas a triple cocción.



Ingesta de líquidos:

Una de las funciones del riñón es eliminar los líquidos del cuerpo y, al no funcionar este, entre una diálisis y la siguiente se acumulan en el organismo, lo que provoca un incremento rápido de peso, hinchazón en las extremidades y aumento de la presión arterial.

Consejos para controlar la ingesta de líquidos:

1. Usa una balanza para pesarte a diario (siempre la misma).
2. Mide el líquido que debes tomar al día (500 cc + diuresis), llena una botella de agua con esa cantidad y utiliza siempre la misma.
3. Consuma cubitos de hielo, bebe agua fría y en vaso pequeño.
4. Elimine el agua de las verduras salteándolas después de hervirlas.
5. El pan tostado contiene menos cantidad de agua que el pan fresco.
6. Utilice rodajas de limón para estimular la salivación y humedecer la boca.
7. Mastique chicle sin azúcar, aun en el caso de que no sufras diabetes, para estimular la saliva.
8. Mantenerse lo más activo posible para no sentir la necesidad de beber.



Menú

Los **hidratos de carbono** han ser la base de su alimentación, salvo si se padece de diabetes, y debe combinarlos a diario con **carne** (preferiblemente pavo y pollo) o **pescado fresco**. Es importante también que **reduzcas el consumo de sal** para evitar posibles complicaciones derivas del aumento de la presión arterial: comienza a usar sustitutivos de sabor como hierbas aromáticas o ajo.

Tratamiento farmacológico

Usted tiene indicación de algunos medicamentos necesarios para tratar su enfermedad, y además otras patologías que pueda padecer como diabetes, hipertensión arterial, hipotiroidismo, etc. Por lo cual es muy importante llevar un control estricto de los horarios y dosis que debe consumir. Si usted tiene dificultad para consumirlos pida ayuda a algún familiar responsable para poder llevar un orden. En relación a los medicamentos “Hipotensores”, los cuales controlan su presión arterial elevada, estos deben ser suspendidos previo a asistir a su hemodiálisis ya que provoca hipotensión “presión baja” lo cual provoca molestias y complicaciones que pueden ser graves. *Esta indicación queda sujeta a la indicación de su nefrólogo tratante.



Estilo de vida

Comenzar un tratamiento de hemodiálisis provoca muchos cambios en la forma de vida de los pacientes. Nuestras recomendaciones son:

- **Hacer ejercicio físico moderado** con frecuencia y acorde a su edad: caminar, nadar, bicicleta.
- **NO fumar.**
- **Descansar.** Algunas indicaciones al respecto:



- Respetar las 8 horas de sueño.
- Cenar de forma ligera y equilibrada.
- No realizar ejercicios intensos antes de acostarse.
- Dormir en una habitación ventilada y a temperatura constante.
- Utilizar una almohada blanda
- En la medida de lo posible, **siga con su actividad laboral.**
- No se aisle: su entorno tiene que conocer su enfermedad. **Mantener las relaciones sociales.**

- **Preste atención a su higiene bucal.** Es importante insistir en ella para prevenir la halitosis (mal aliento) que, a veces, presentan los pacientes con insuficiencia renal. Hay que lavarse los dientes después de cada comida con un cepillo suave para impedir el sangrado de las encías.
- **Utilice jabones neutros**, seque bien la piel e hidrátala con crema, no uses perfumes que la resequen, estas recomendaciones son para evitar heridas por piel reseca.

Complicaciones en domicilio:

Si usted presenta molestias posterior a su sesión de hemodiálisis o asociadas al tratamiento como:

- ✓ Calambres
- ✓ Cefalea leve
- ✓ Mareos
- ✓ Decaimiento



Trate de detener las actividades que está realizando y tomar un descanso, si las molestias se asocian a presión alta o baja, solicite que le realicen medición de la presión, si estas se encuentran fuera de sus rangos normales acuda al servicio de urgencia más cercano si persisten las molestias.

Ante situaciones más graves y que comprometan su bienestar acudir de forma inmediata al servicio de urgencia más cercano, ya que por su patología necesita evaluación médica.

Planificación de viajes:

Para ello hay centros de Hemodiálisis ubicados a lo largo del país. Es por ello que si usted planifica viajar, trate de avisar con un mes de anticipación a la enfermera de su sector. Y así poder coordinar con algún centro cercano al lugar donde piensa viajar, sus sesiones de diálisis habituales.

