

**Baxter**

Renal Care Services



¿LE INTERESA

**SABER ACERCA**

DE LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA,  
SUS CAUSAS, CÓMO DETECTARLA  
Y CÓMO CONTROLAR SU PROGRESIÓN  
EN EL TIEMPO?





## CONTENIDO

RCS es la fuente de apoyo para su autocuidado	4
Enfermedad renal crónica [ERC]	7
Diabetes Mellitus	11
Hipertensión Arterial	15
Opciones de tratamiento	24
Diálisis Peritoneal	
· Hemodiálisis	
· Trasplante renal	
· Cuidado médico o tratamiento conservador	
Mantener una alimentación balanceada y cuidar la salud renal	38
Estado de hidratación y cómo cuidar sus niveles de: potasio, fosforo y sodio	48
Conozca un poco más sobre los medicamentos que hacen parte del tratamiento en la enfermedad renal	60
Adherencia al tratamiento: Tips para no olvidar la toma de mis medicamentos	65
Autores	71

# RCS ES LA FUENTE DE APOYO PARA SU AUTOCUIDADO

**Baxter**

Renal Care Services

## Profesionales del equipo



Nefrólogo



Médico General



Enfermero



Nutricionista



Trabajador Social



Psicólogo

## ALCANCE DE LAS INTERVENCIONES A LOS PACIENTES

- Seguimiento y gestión de la adherencia
- Consulta con nefrólogo y nutricionista
- Monitoreo de pruebas diagnósticas
- Capacitaciones y desarrollo de habilidades para la autogestión de la enfermedad y las opciones de tratamiento

## SEGUIMIENTO DE SU EVOLUCIÓN

- De acuerdo a su condición clínica y pruebas diagnósticas, se evalúa su situación de enfermedad de manera integral

## RUTAS PARA ACCEDER A LOS SERVICIOS

Usted será remitido a la RED de RCS por su asegurador

## SEGUIR INDICACIONES PARA

- Retrasar el progreso de la enfermedad
- Llegar en mejores condiciones a terapia de remplazo renal si llegará a necesitarla
- Propender por una mejor calidad de vida

Es importante que lleve a cabo las medidas recomendadas por el equipo, entre ellas los medicamentos ordenados por el médico, la realización de laboratorios con la frecuencia estipulada, las indicaciones en la alimentación, el ejercicio [según su evolución le dirán cuál es el recomendado].

## ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

**TAL VEZ USTED NUNCA LO HA PENSADO**  
PERO SUS **RIÑONES** HACEN UN TRABAJO  
MUY IMPORTANTE PARA SU SALUD



### LOS RIÑONES

**Eliminan** todas aquellas sustancias que su organismo no necesita

**Son los encargados** de sacar el exceso de líquidos (agua) del organismo

**Mantienen** en equilibrio las sustancias como: el sodio, potasio, calcio y fósforo

**Ayudan** a controlar la presión arterial

**Ayudan** a la producción de glóbulos rojos  
para evitar la anemia

**Producen vitamina D**, la cual ayuda a mantener saludables los huesos

**Baxter**

Renal Care Services

## Y ENTONCES...

# ¿CÓMO ME DOY CUENTA DE QUE MIS RIÑONES **NO ESTÁN** FUNCIONANDO BIEN?

**Baxter**

Renal Care Services

La enfermedad renal crónica puede ser asintomática, pero pueden presentarse uno o varios de los siguientes síntomas:



Disminución en el volumen de orina



Sangre en la orina



Orina con mucha espuma



Hinchazón, especialmente en pies y cara



Sabor desagradable en la boca



Fatiga [cansancio fácil]



Piel muy seca y con picor persistente



Presión alta

En algunas personas los riñones dejan de funcionar normalmente pero ellas no sienten nada, incluso hasta que la enfermedad renal está avanzada.

Por eso les cuesta un poco tomar conciencia de la necesidad de cuidarse para evitar que la enfermedad renal progrese rápidamente.

Recuerde: puede que usted no tenga ninguno de estos síntomas hasta que la enfermedad no esté avanzada.

# CAUSAS DE LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA (ERC)

**Baxter**

Renal Care Services

Las dos causas más comunes:

**DIABETES**



**HIPERTENSIÓN**



Trastornos auto inmunitarios

Flujo retrógrado de orina hacia los riñones

Defectos de nacimiento

Algunos medicamentos

## CAUSAS DE LA ERC

Algunos productos químicos tóxicos

Infecciones y cálculos renales

Problemas con las arterias que irrigan los riñones

## OTRAS CAUSAS



Glomerulonefritis



Enfermedad renal poliquística



Uropatías obstructivas

Alteraciones al flujo normal de la orina por el tracto urinario.



Pielonefritis crónica

Una infección que comienza en la vejiga

# ¿Y SI QUIERO **SABER CÓMO** ESTÁN FUNCIONANDO MIS RIÑONES?

**Baxter**

Renal Care Services



## ¿QUE EXÁMENES ME REQUIEREN HACER?

Los exámenes más comúnmente requeridos para detectar inicialmente la enfermedad renal suelen ser un examen de:



Orina



Sangre

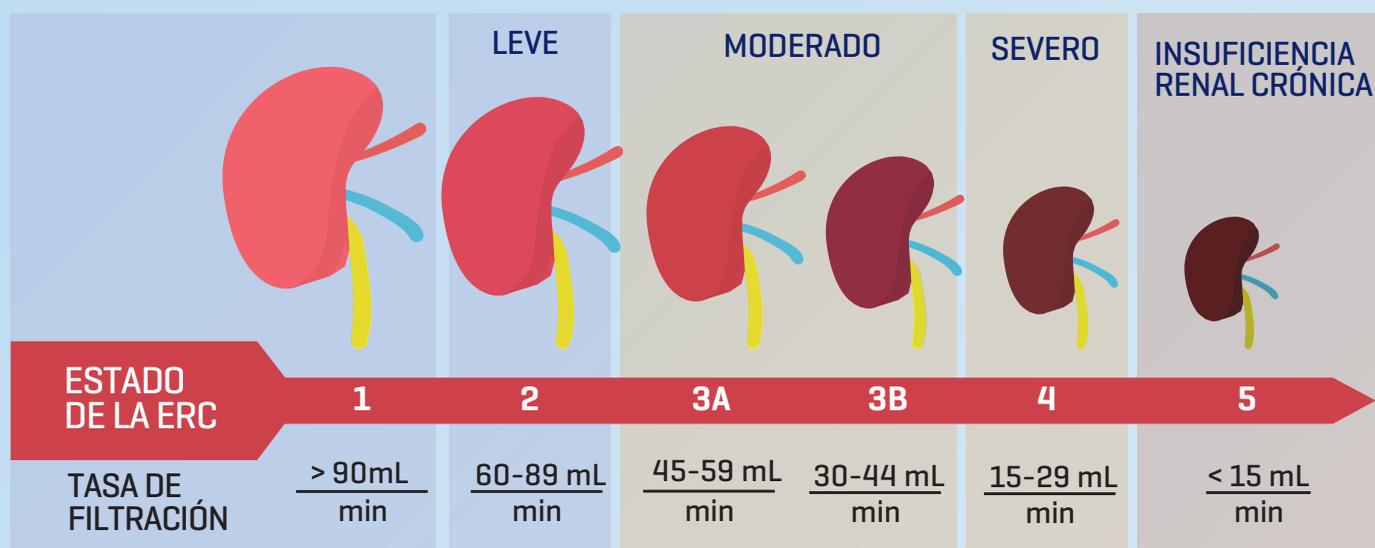
- **Proteinuria:** <0,5 gr/24 horas
- **Glicemia:** < 120mg/dl
- **Hemoglobina Glicosilada:**  
< 7% en la población general.
- **RAC [Relación Albuminuria/Creatinuria]**  
ideal < 300 mg/gramo

Sin embargo, su médico indicará otras ayudas diagnósticas o exámenes de sangre o de orina que requiera adicionalmente realizar, de acuerdo a la causa de su enfermedad renal y a la evolución propia de cada persona.

# ¿CÓMO SE CLASIFICA LA ENFERMEDAD Y YO DÓNDE ESTOY?

**Baxter**

Renal Care Services



A medida que el estadio es más alto, quiere decir que la enfermedad esta progresando.

En otras palabras, el estadio 5 es el estadio más avanzado de Enfermedad Renal.



## ¿POR QUÉ ME

# REALIZAN LABORATORIOS PERIÓDICAMENTE?

El seguimiento a la función de sus riñones, lo realizan a través de laboratorios en sangre como por ejemplo **la creatinina**.

Con estos, su médico realiza la estimación de la tasa de filtración glomerular, una medida que orienta al equipo de salud, acerca de que tanto están funcionando sus riñones y hacer los ajustes indicados para su tratamiento.

Escuchará hablar frecuentemente de su Estado.

Esta es una escala que le indica a usted y a su equipo en que grado de enfermedad Renal se encuentra.

**Baxter**

Renal Care Services

**Baxter**

Renal Care Services



# DIABETES MELLITUS

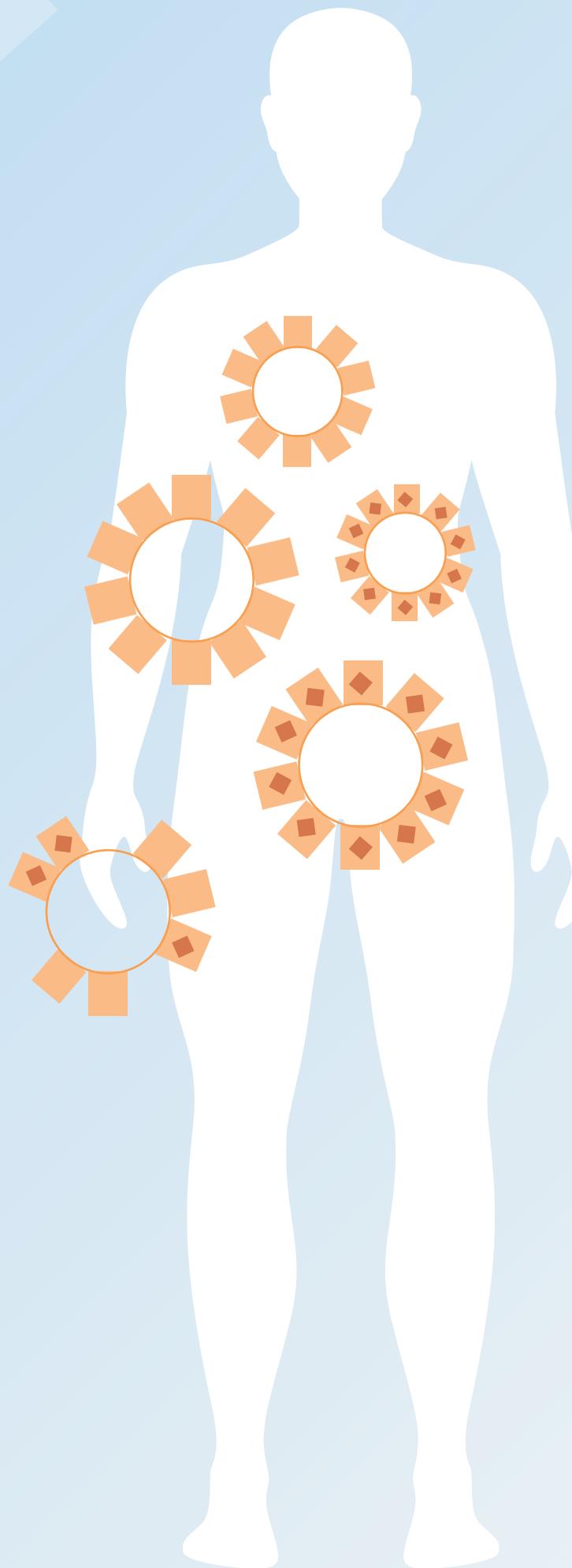
¿QUÉ ES LA

# DIABETES?

La diabetes es una enfermedad que se presenta cuando el cuerpo no produce cantidad suficiente de insulina o no puede usar la insulina que produce.

La insulina es una hormona que controla la cantidad de azúcar en la sangre.

Un nivel alto de azúcar en la sangre puede ocasionar problemas en varias partes del cuerpo.



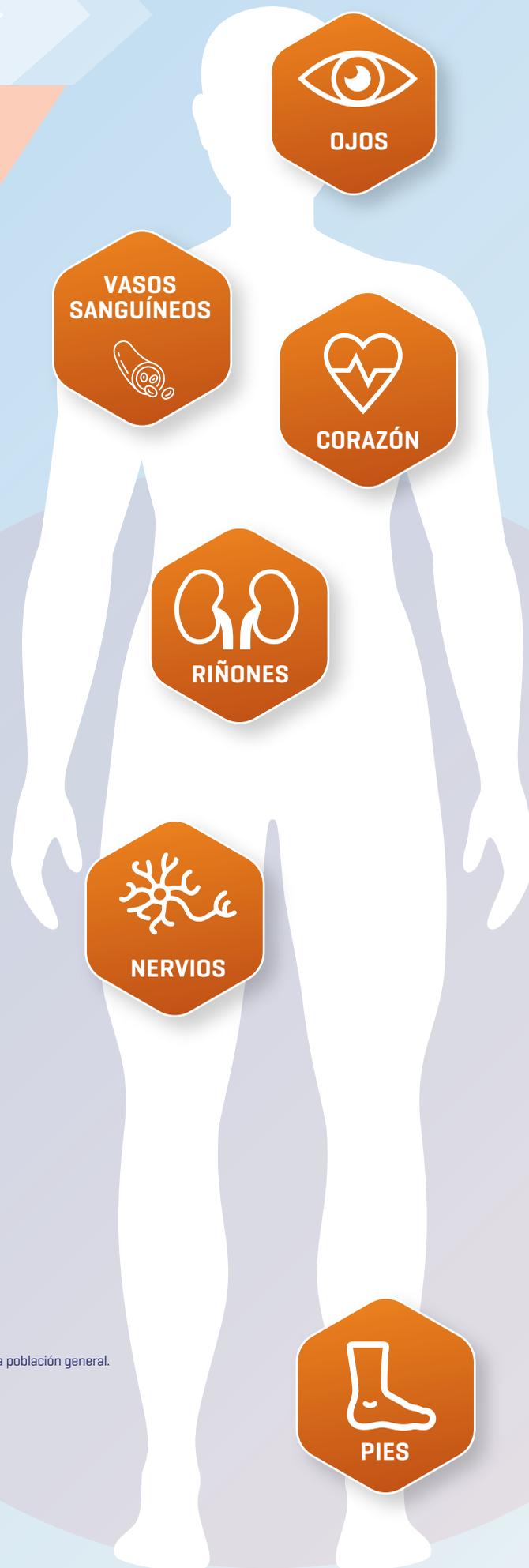
**Baxter**

Renal Care Services

# ¿CÓMO AFECTA LA DIABETES MI ORGANISMO?

Cuando la diabetes no está bien controlada, el nivel de azúcar en sangre aumentado es conocido como **hiperglucemia**.

**UN NIVEL ALTO  
DE AZÚCAR  
EN LA SANGRE  
AFECTA:**



\* Proteinuria: <0,5 gr/24 horas · Glicemia: <120mg/dl · Hemoglobina Glicosilada: <7% en la población general.  
RAC [relación albuminuria/creatinuria] ideal <300 mg/gramo

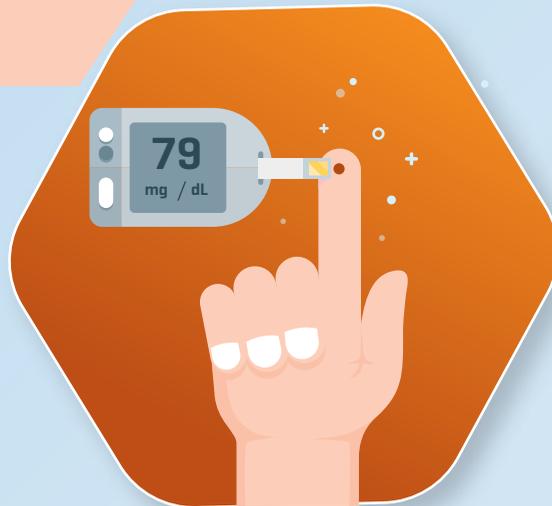
**Baxter**

Renal Care Services

# ¿EN QUÉ CONSISTE EL MONITOREO?

## MEDIR LOS NIVELES DE GLUCOSA EN LA SANGRE

- Controlar diariamente los niveles de azúcar en la sangre, con un medidor de glucosa
- Esta prueba se suele realizar varias veces al día



## MANTENER LOS NIVELES ADECUADOS DE AZÚCAR EN SANGRE

- Se logra con una buena alimentación, actividad física y sí es necesario, la aplicación de inyecciones de insulina o la ingesta de pastillas hipoglucémicas

## EVITE LOS NIVELES BAJOS DE AZÚCAR EN LA SANGRE

- Los niveles bajos de azúcar también pueden traer problemas
- Este riesgo es mayor, si recibe diálisis
- Si tiene dificultades para comer, problemas estomacales u otros problemas digestivos, puede indicar bajos niveles de azúcar



**Baxter**

Renal Care Services



**Baxter**

Renal Care Services

# HIPERTENSIÓN ARTERIAL

# ¿QUÉ ES LA

# HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

**Baxter**

Renal Care Services



Es una enfermedad crónica que se caracteriza por un incremento continuo o sostenido de la presión arterial.

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias al ser bombeada por el corazón.

Cuanto más alta es la presión, mayor es el daño que se genera al riñón.

# ¿QUÉ RIESGOS TRAE?

**Baxter**

Renal Care Services

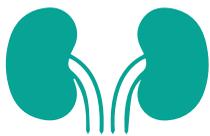
Cuando no se logra un buen control,  
se aumenta el riesgo de:



DERRAME  
CEREBRAL



DAÑO OCULAR



DAÑO RENAL



INFARTO AL  
MICROCARDIO

# ¿PUEDE ACELERAR LA PROGRESIÓN DE LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA (ERC)?

ES LA CAUSA PRINCIPAL DE LA INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA



**Puede llegar** a dañar los vasos sanguíneos del cuerpo, reduciendo el suministro de sangre a órganos como los riñones



**La Hipertensión** afecta las diminutas unidades filtrantes de los riñones, causando que los riñones dejen de eliminar los desechos y líquidos extra de la sangre



**El líquido extra** puede aumentar la presión arterial aún más

**Baxter**

Renal Care Services



## SE RECOMIENDA PARA UN ÓPTIMO CONTROL LO SIGUIENTE:

### 2 TOMAS CONSECUTIVAS CON UN MINUTO DE DIFERENCIA:



Tomar la presión arterial en la **mañana** y la **noche**  
Tomar al menos **4 días a la semana**  
(Idealmente 7 días)

### TENER UN PESO SALUDABLE



Consuma dieta saludable e incluya rutinas de ejercicio como **una caminata vigorosa** 3-5 días por semana en sesiones de 20-30 minutos

### DISMINUYA EL CONSUMO DE SAL (SODIO)



A una cantidad entre:  
**1.200 - 1.400 mgrs/día**  
equivalente a  
**1,2 - 1,4 gramos al día**

### TOME SUS MEDICAMENTOS



Como los prescribió el médico  
Informe a su médico sobre cualquier efecto colateral

**Baxter**

Renal Care Services

# ¿CÓMO VIGILO MI PRESIÓN ARTERIAL?

**Baxter**

Renal Care Services



**EQUIPO DE MEDICIÓN  
TENSÍOMETRO**

**NÚMERO  
MENOR**

PRESIÓN  
DIASTÓLICA

**130/80mmHg**

PRESIÓN  
SISTÓLICA

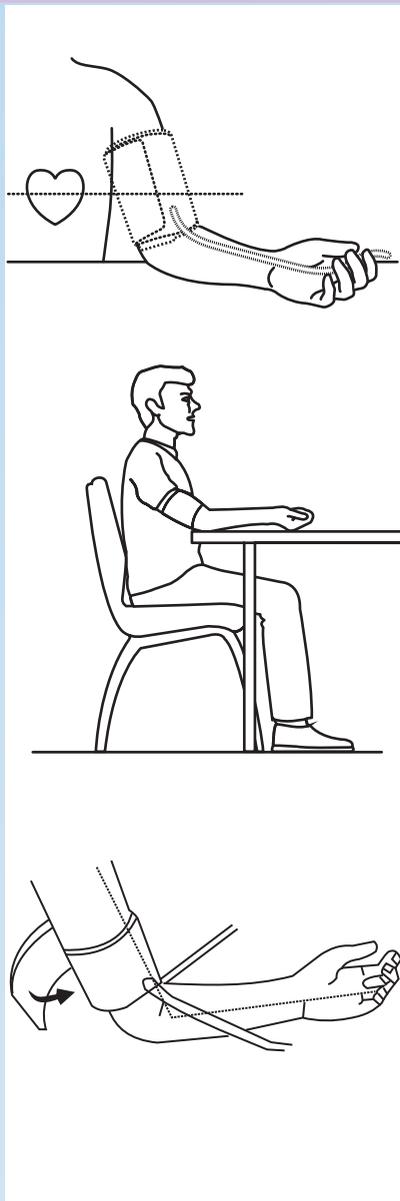
**NÚMERO  
MAYOR**

UNIDAD DE  
MEDIDA

**SE MIDE EN  
MILÍMETROS DE  
MERCURIO**

# ¿QUÉ SE DEBE TENER EN CUENTA

## PARA UNA CORRECTA TOMA DE PRESIÓN ARTERIAL?



- **Retirar toda la ropa** que pueda cubrir el área donde se colocará el manguito
- Debe estar **confortablemente sentado**, piernas descruzadas y espalda apoyada
- **El brazo debe estar apoyado** sobre una superficie
- Tenga en cuenta que existen **diferentes tamaños de brazaletes** según el grosor del brazo
- Reposo (mínimo 5 minutos antes de la medición), **no cafeína, no nicotina (incluye tabaco)** al menos 30 minutos antes de la medición y vejiga vacía
- **Manténgase en silencio** mientras realiza la toma de la tensión arterial
- Registre el dato de forma consecutiva y **no olvide colocar la fecha y la hora** en la que realiza la toma de la tensión arterial
- **Recuerde llevar estos registros** cuando asista a la consulta con el médico y enseñarlos

**Baxter**

Renal Care Services

## ¿POR QUÉ MI META

## DE PRESIÓN ARTERIAL ES DIFERENTE A LA DE MI VECINO?

**Recordemos** que los tratamientos son individualizados:

- sus enfermedades
- su edad
- su historia clínica
- el estadio en el que se encuentra, hacen que su médico y el equipo de salud le indiquen una meta de acuerdo a sus necesidades



**En general, se considera que la presión arterial está controlada, cuando:**

Se encuentra por debajo de 130/80  
y por encima de 90/60

**En pacientes de edades avanzadas,** el médico indicará la meta de presión arterial que considera es la recomendada en su caso

[Pregunte a su médico cual es su meta personal]

**Baxter**

Renal Care Services

¿QUÉ HACER SI ESTÁ

**MUY ALTA O BAJA?**

**Baxter**

Renal Care Services



## VERIFIQUE SU PRESIÓN ARTERIAL

- Después de **20 minutos de reposo**
- Confirme si tomó los medicamentos recetados

## RESULTADOS

**ALTA** Consulte a su médico

**BAJA** **Repose 20 minutos**  
Mídala nuevamente

Si sigue baja, consulte a su médico



**Baxter**

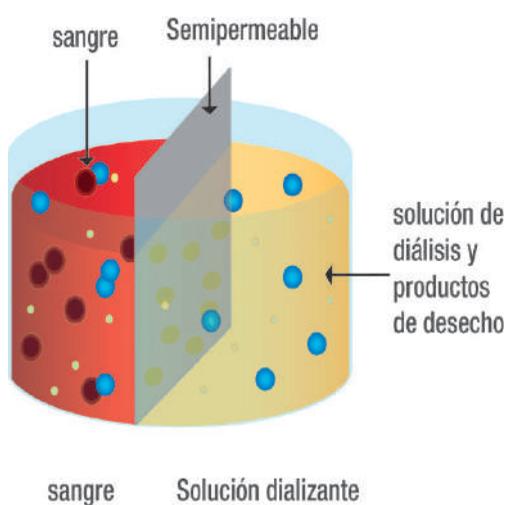
Renal Care Services

# OPCIONES DE TRATAMIENTO



## ¿QUÉ ES LA DIALISIS?

Tratamiento mediante el cual se filtran los productos de desecho y se elimina el exceso de líquidos del organismo funciones que los riñones ya no pueden hacer.



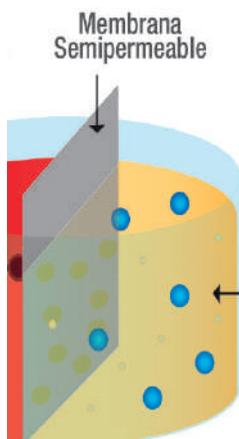
## ¿CÓMO FUNCIONA?

Cuando los riñones no funcionan adecuadamente, el exceso de líquido y los desechos se acumulan en la sangre, los cuales por medio de los mecanismos de diálisis, son eliminados a través de una **membrana semipermeable** hacia un líquido especial llamado solución dializante.

La misma está compuesta por muchas de las sustancias químicas que ya se encuentran en nuestro organismo.

**Baxter**

Renal Care Services



Una membrana semipermeable es una superficie delgada con diminutos orificios que permiten el paso de partículas pequeñas (como los productos de desecho y el exceso de líquidos) y mantienen en su lugar a las de gran tamaño. (como las células sanguíneas).

## ¿CUÁNTOS TIPOS DE DIÁLISIS EXISTEN?

DIÁLISIS  
PERITONEAL

**DP**

Método el cual utiliza la membrana peritoneal como filtro

HEMODIÁLISIS

**HD**

Cuando la sangre se limpia fuera del organismo

En la mayoría de las personas, ambos tipos de diálisis funcionan bien

Es frecuente comenzar con una forma de tratamiento y luego, cambiarse a otra

**Baxter**

Renal Care Services

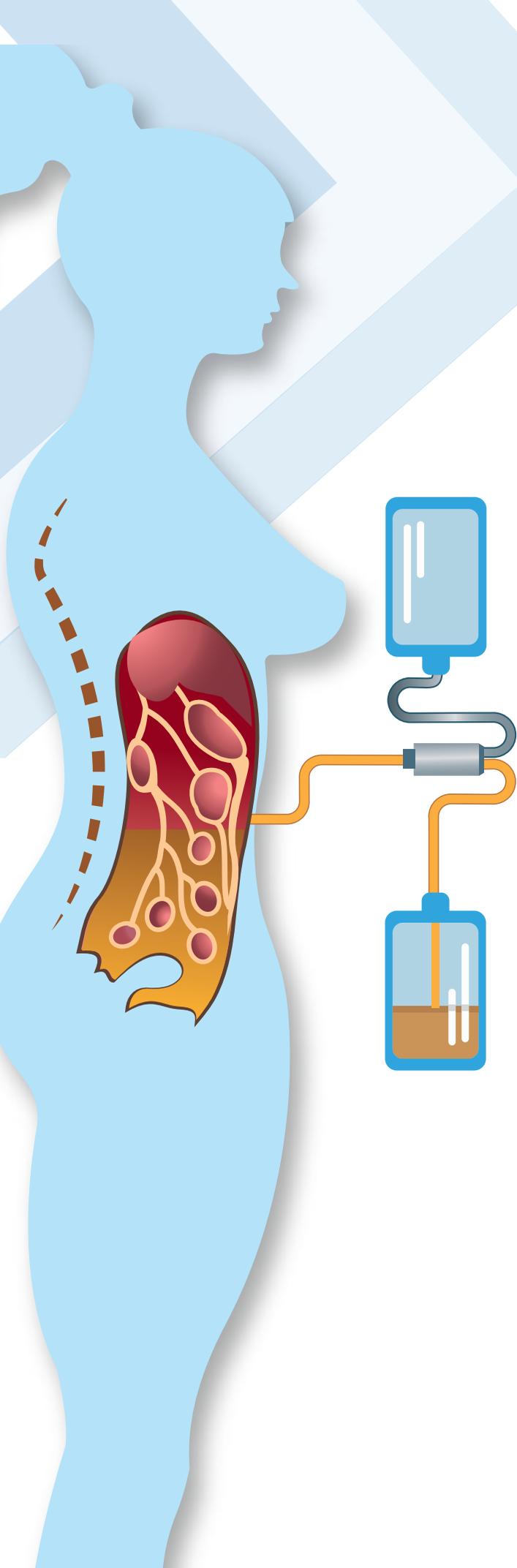
# LA DIÁLISIS PERITONEAL

La **diálisis peritoneal** limpia la sangre y elimina el exceso de líquidos, **utilizando una de las membranas del organismo** (la membrana peritoneal) como filtro.

La membrana peritoneal es el revestimiento de la cavidad abdominal, donde se encuentran el estómago, el bazo, el hígado y los intestinos.

La solución para diálisis peritoneal se infunde en la cavidad peritoneal, la membrana peritoneal filtra los desechos y el exceso de líquido de la sangre hacia la solución.

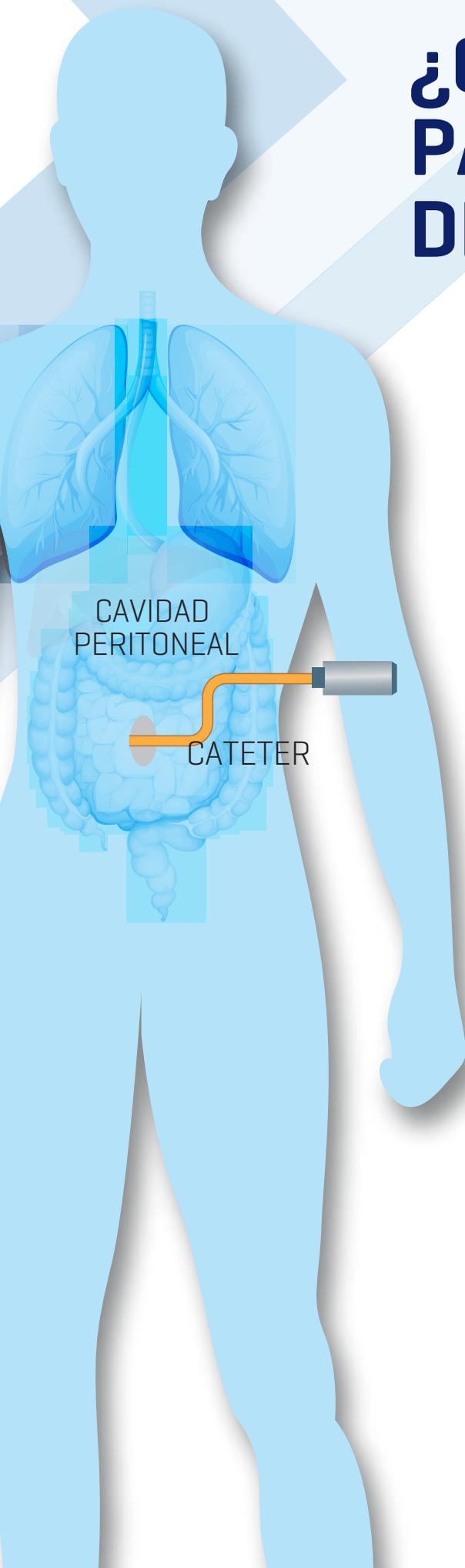
La solución que contiene los desechos se drena después de algunas horas y se cambia por solución nueva, lo que se denomina recambio.



**Baxter**

Renal Care Services

# ¿QUÉ SE REQUIERE PARA REALIZAR LA DIÁLISIS PERITONEAL?

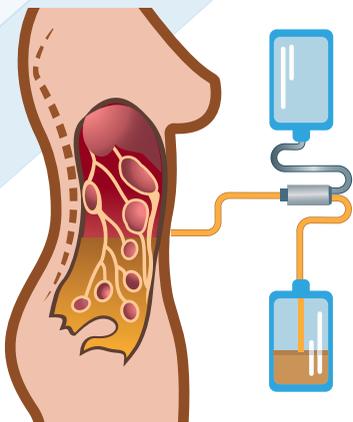


- El médico inserta un tubo pequeño y blando, llamado catéter, en su abdomen hasta la cavidad peritoneal.
- Este se denomina acceso debido a que brinda una vía por la cual se infunde la solución para diálisis hacia el peritoneo, la solución fluye dentro y fuera de la cavidad peritoneal a través del catéter.
- Para colocarlo se requiere un procedimiento menor.
- La herida para el catéter debe cicatrizar durante algunas semanas.
- Generalmente, el catéter no provoca dolor y permanece con usted mientras se encuentra en tratamiento con diálisis peritoneal.

**Baxter**

Renal Care Services

# ¿CÓMO SE REALIZA UN RECAMBIO DE DIÁLISIS PERITONEAL?

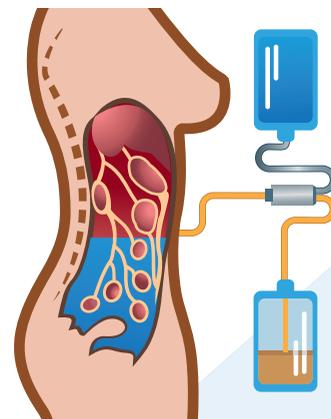


## DRENAJE

El proceso mediante el cual se extrae la solución para **diálisis peritoneal** que contiene los desechos y el exceso de fluido del peritoneo.

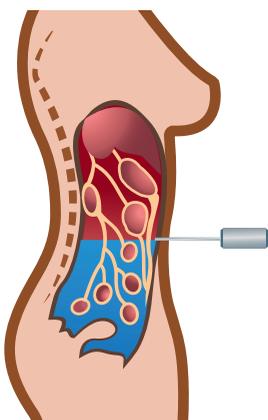
## LLENADO

Se infunde solución para diálisis peritoneal nueva cada recambio tarda entre 20 y 30 minutos.



## PERMANENCIA

Después de llenar el peritoneo con solución nueva para diálisis peritoneal, debe dejarlo en la cavidad peritoneal durante cuatro horas o más.



**Baxter**

Renal Care Services



## ¿CÓMO AFECTA MI ESTILO DE VIDA LA DIÁLISIS PERITONEAL?

La mayoría de las personas disfrutan la flexibilidad e independencia que obtienen con la diálisis peritoneal.

El nutricionista le orientará como debe ser su plan de alimentación.

Las personas con **Diálisis peritoneal**, pueden llevar una vida normal, es fácil ajustar el programa de tratamiento de acuerdo con su:

- Trabajo
- Estudio
- Planes de viaje

**Dado que es usted quien estará a cargo de su propio cuidado.**

**Baxter**

Renal Care Services

# ¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES COMPLICACIONES CON LA DIÁLISIS PERITONEAL?

## • PERITONITIS

La principal complicación de la diálisis peritoneal es una infección de la membrana peritoneal conocida como peritonitis.



La mejor forma para evitar una infección consiste en lavarse las manos y llevar a cabo los recambios tal como se lo indiquen en la clínica renal.

Se le enseñará a reconocer los primeros signos de infección.

La peritonitis se trata con antibióticos que generalmente se aplican en casa.

**Baxter**

Renal Care Services

# HEMODIÁLISIS

La hemodiálisis limpia los desechos y el exceso de líquido de su cuerpo.

Durante el tratamiento una máquina extrae la sangre del cuerpo y la bombea a través de un dializador, el cual es la membrana semipermeable que limpia la sangre.

Mientras se realiza el tratamiento, usted debe estar sentado o acostado junto a la máquina de hemodiálisis; una enfermera conecta el acceso vascular [Fístula nativa, fístula protésica o catéter], para llevar la sangre hacia el dializador y devolverla a su cuerpo, libre de desechos.



El tratamiento se realiza en promedio



**3**

veces a la semana



**4**

Horas promedio



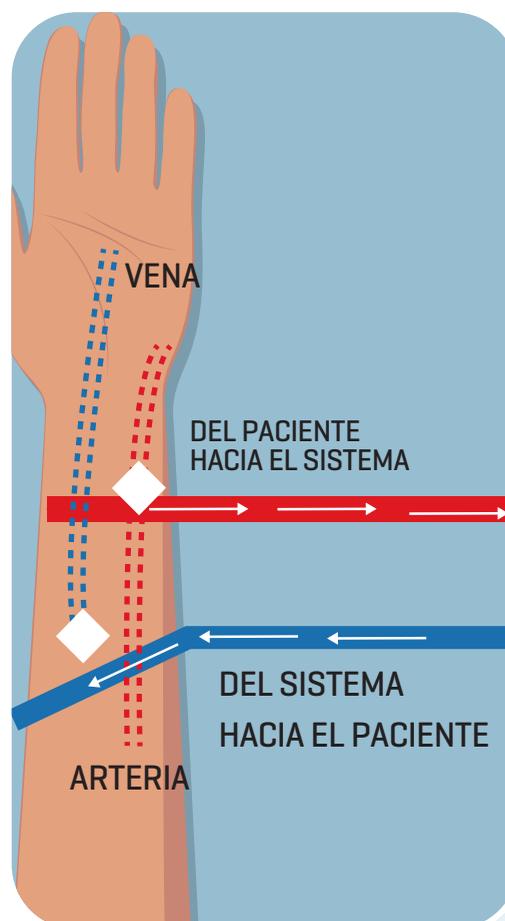
Se realiza en una clínica de diálisis

**Baxter**

Renal Care Services

# ACTIVIDADES PREVIAS AL INICIO DE LA HEMODIÁLISIS

- **Acceso Vascular** es el sitio del cuerpo por donde se extrae la sangre para que circule a través de un circuito de hemodiálisis
- **Un acceso vascular** puede ser una fístula nativa, fístula protésica o catéter
- **Una fístula consiste** en una unión quirúrgica de una arteria con una vena, lo que permite el acceso a otros vasos sanguíneos

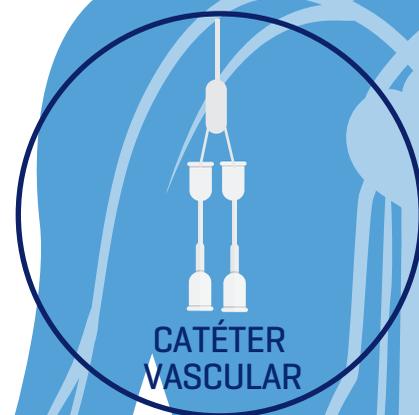


# ACTIVIDADES PREVIAS AL INICIO DE LA HEMODIÁLISIS

Si no alcanza a tener una fístula funcional para cuando inicie la hemodiálisis, le colocarán un catéter vascular.

## CATÉTER PARA HEMODIÁLISIS

Es un tubo especial de doble vía, colocado en un vaso sanguíneo grande a nivel del cuello o en la pierna, para tener un flujo adecuado de sangre para hemodiálisis.



**Baxter**

Renal Care Services

# PRINCIPALES COMPLICACIONES DE LA HEMODIÁLISIS

## HIPOTENSIÓN

Durante la sesión de hemodiálisis, es normal que el organismo pierda líquidos y sal, lo que puede causar hipotensión (presión arterial baja).

Puede sentirse mareado, sudoroso o con náuseas e incluso, presentar calambres en las piernas o dolor de cabeza durante la diálisis o después de la misma.

## INFECCIONES

La infección del acceso ocurre por migración de las bacterias a través de los sitios de punción de las fístula, la protésis o el sitio de inserción del catéter.

Se le recomienda seguir la orientación que le da el **Equipo de la clínica renal.**

**Baxter**

Renal Care Services

# TRASPLANTE RENAL

No todas las personas pueden recibir un Trasplante Renal.

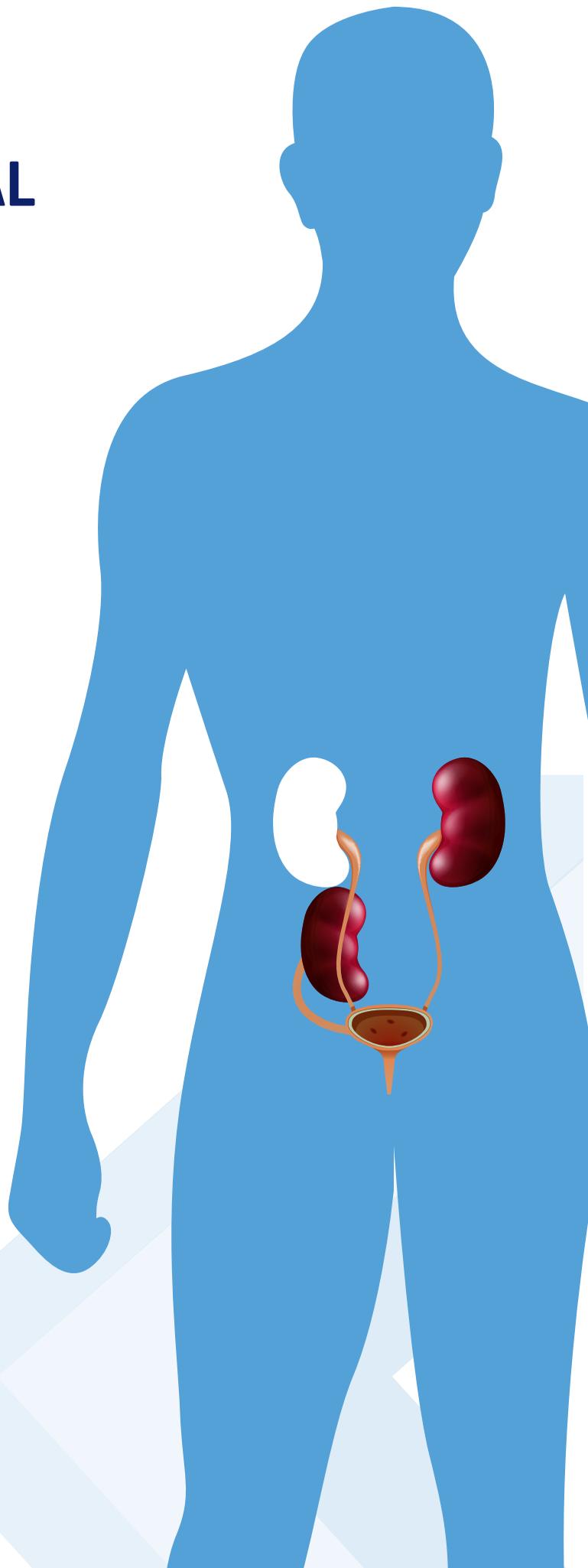
El equipo médico evaluará su salud general, su compromiso para mantenerse sano y su apego a las recomendaciones.

Un trasplante renal es una operación que realiza un cirujano especializado en la cual coloca un riñón sano de una persona donante para reemplazar la función de los riñones.

Los riñones trasplantados tienen dos orígenes:

- Donante vivo
- Donante fallecido

El nuevo riñón se colocará en la cavidad pélvica. Los vasos sanguíneos y uréter esta conectado al riñón trasplantado.



**Baxter**

Renal Care Services



# CUIDADO MÉDICO O TRATAMIENTO CONSERVADOR

## EL CUIDADO MÉDICO

Es posible escuchar que se refieran al cuidado médico que forma parte del tratamiento conservador como:

- Tratamiento conservador
- Cuidado integral conservador
- Cuidado de apoyo
- Cuidado no dialítico
- Cuidado de alivio o cuidado paliativo

Para la enfermedad renal crónica el tratamiento conservador se centra en la calidad de vida y aminorar la carga de enfermedad.

El paciente tiene derecho a decidir cómo se tratará su insuficiencia renal, puede elegir un tratamiento conservador en lugar de diálisis o trasplante

El tratamiento conservador no cura la enfermedad renal

Las metas abordan las necesidades físicas, psicológicas y espirituales para:

- Propender por la mejor calidad de vida posible
- Evitar tratamientos y hospitalizaciones que puedan empeorar la calidad de vida

Esto puede significar menos citas médicas, menos extracciones de sangre y menos medicamentos

El plan de atención puede modificarse a medida que cambie el estado de salud del paciente

**Baxter**

Renal Care Services



**Baxter**

Renal Care Services

**¿CÓMO MANTENER UNA  
ALIMENTACIÓN BALANCEADA  
Y CUIDAR LA SALUD RENAL?**

# PROTEÍNAS

## ¿QUÉ SON Y QUÉ FUNCIONES CUMPLEN?

Son un constituyente esencial para todas las células.

## SON NECESARIAS PARA:

- Crecimiento y el desarrollo corporal
- Mantenimiento y la reparación de la masa muscular
- Llevar a cabo diversos procesos metabólicos
- Además son necesarias para la producción de algunas hormonas

**Baxter**

Renal Care Services





# TIPOS DE **PROTEÍNAS** EN LA ALIMENTACIÓN

## ORIGEN ANIMAL

### LACTEOS

Leche, Yogur, Queso

### HUEVOS

### CARNES

Res, Cerdo, Pollo,  
Pescado, Mariscos

### EMBUTIDOS

Jamón, Mortadela,  
Salchicha, Salchichón,  
Chorizo

## ORIGEN VEGETAL

### LEGUMINOSAS

Frijol, Lenteja,  
Garbanzo, Arveja, Soya

### SOYA

Queso de Soya, Tofu

**Baxter**

Renal Care Services

# RECOMENDACIONES

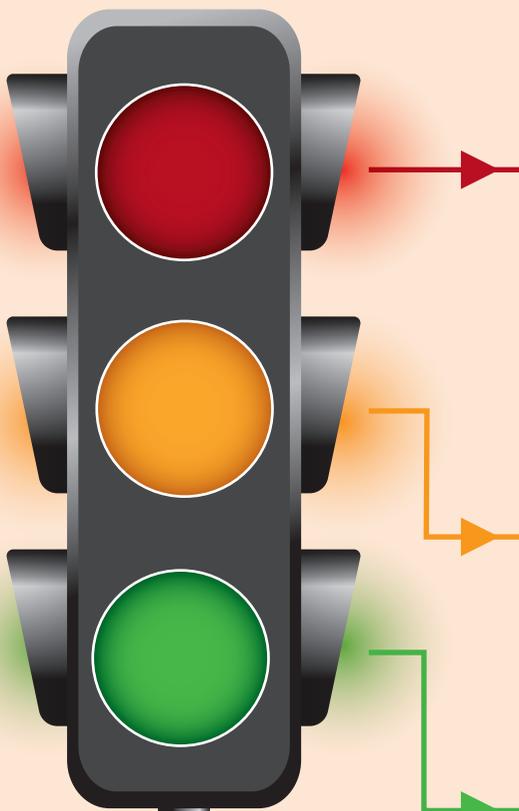
## DEL CONSUMO DE

# PROTEÍNAS

**Baxter**

Renal Care Services

● SI ERES DIABÉTICO ESTOS ALIMENTOS NO DEBEN HACER PARTE DE TU ALIMENTACIÓN



### Carne de res

**Vísceras:** Hígado, Pajarilla, Menudencias

**Embutidos:** Jamón, Mortadela, Salchicha, Salchichón, Chorizo

**Enlatados:** Sardinias

**Leche:** Entera

**Quesos:** Graso, Holandés, Parmesano, Costeño

**Mariscos**

**Carnes:** Pollo sin piel, Pescado, Lomo de cerdo

**Quesos:** Campesino, Cuajada

**Lacteos:** Leche semidescremada

**Huevo**

**Granos secos**



LAS PORCIONES DE **PROTEÍNA** DEPENDEN DE LA RECOMENDACIÓN DADA POR SU NUTRICIONISTA





# FUENTES

## EN LA ALIMENTACIÓN

### CEREALES Y DERIVADOS

- Arroz
- Pasta
- Maíz
- Pan
- Tostadas
- Galletas
- Envuelto
- Arepa

### TUBÉRCULOS Y OTROS

- Yuca
- Papa
- Arracacha
- Ñame
- Plátano

### AZÚCARES

- Azúcar de mesa
- Panela
- Miel

### FRUTAS Y VERDURAS

Contienen un bajo nivel de carbohidratos

**Baxter**

Renal Care Services

# RECOMENDACIONES

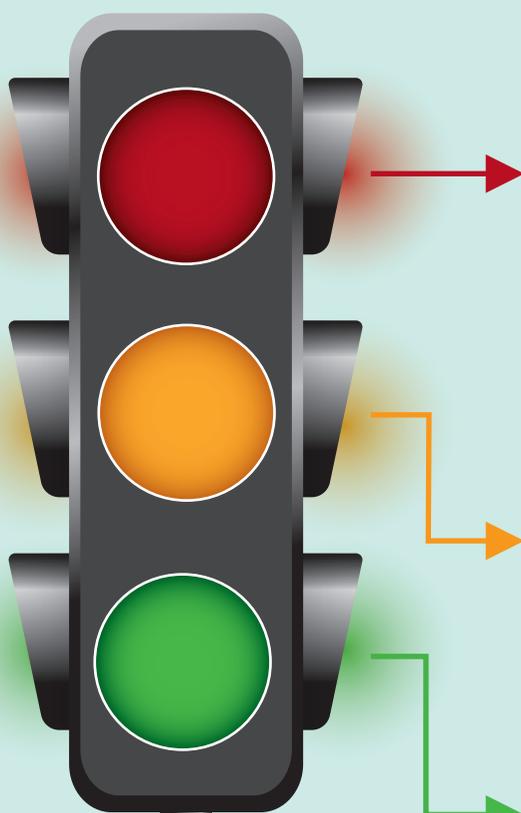
## DEL CONSUMO DE

# CARBOHIDRATOS

**Baxter**

Renal Care Services

● SI ERES DIABÉTICO ESTOS ALIMENTOS NO DEBEN HACER PARTE DE TU ALIMENTACIÓN



**Bebidas azucaradas:** Gaseosas, Jugos de botella o de caja  
**Golosinas:** Chocolates, Helados  
**Productos de panadería** Tortas, Pan blanco  
**Endulzantes:** Azúcar, Miel, Panela, Mermeladas

Arroz, Pasta, Avena, Cebada, Papa, Plátano, Yuca, Arracacha, Mazorca, Envuelto, Arepa  
**Alimentos integrales:** Galletas , Tostadas

**Frutas** No sobre maduras  
**Verduras** Frescas y no sobre cocidas

**MANTENER UNA GLICEMIA SALUDABLE PUEDE AYUDAR A PREVENIR ENFERMEDADES DE:**



CORAZÓN



RIÑONES



NERVIOS



VISIÓN

# GRASAS

**Baxter**

Renal Care Services

## ¿QUÉ SON Y QUÉ FUNCIONES CUMPLEN?

- Son también una fuente importante de energía para el organismo
- Además cumplen con funciones de almacenar energía y dar soporte a muchos órganos
- Nos protegen del frío, dan estructura a todas las células del organismo, y también son importantes para la producción de hormonas

**SU CONSUMO ESTÁ RELACIONADO CON NUESTROS NIVELES DE TRIGLICÉRIDOS Y COLESTEROL**



# FUENTES EN LA ALIMENTACIÓN

ACEITES

MANTECA

MANTEQUILLA

MARGARINA

- Oliva
- Canola
- Girasol
- Soya
- Palma
- Frutos secos

Mantequillas elaboradas a partir de leche de vaca

Margarinas elaboradas a partir de aceites vegetales

Mantecas elaboradas con grasa de cerdo

**OTROS COMO:** SALSAS MAYONESA - CREMA DE LECHE  
CHICHARRÓN - TOCINO - CARNES CON GRASA VISIBLE

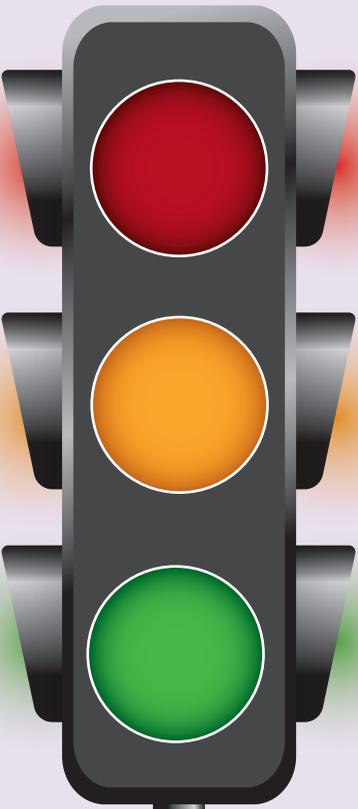
**Baxter**

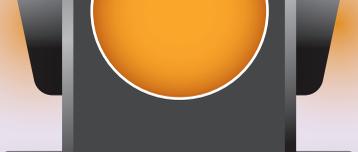
Renal Care Services

# RECOMENDACIONES

## DEL CONSUMO DE **GRASAS**

● **SI ERES DIABÉTICO ESTOS ALIMENTOS NO DEBEN HACER PARTE DE TU ALIMENTACIÓN**

- 
- Mantequilla - Margarina - Manteca
  - Crema de leche
  - Tocino
  - Chicharrón
  - Mayonesa

- 
- Aceite de palma
  - Aceite de soya

- 
- Aceite de canola
  - Aceite de oliva
  - Aceite de girasol
  - Frutos secos: Nueces, Almendras, Maní

**Mantener niveles saludables de Colesterol y Triglicéridos** previene el endurecimiento y taponamiento de arterias evitando el desarrollo de Infartos y derrames cerebrales.

**Baxter**

Renal Care Services



**Baxter**

Renal Care Services

## **ESTADO DE HIDRATACIÓN Y CÓMO CUIDAR MIS NIVELES DE: POTASIO, FÓSFORO Y SODIO**

Los líquidos únicamente deben restringirse  
sí su cardiólogo o nefrólogo lo han indicado.

[Causas como falla cardíaca, edema o disminución  
de la función renal].

# POTASIO

## ¿QUÉ ES Y QUÉ FUNCIONES CUMPLE?

Es un mineral indispensable para múltiples funciones del organismo.

Dentro de ellas:

- La contracción muscular
- Ayuda al funcionamiento del sistema nervioso
- Contribuye a mantener un ritmo cardíaco constante.

Está presente en la mayoría de frutas y verduras, pero algunas tienen niveles muy altos.

## ¿QUÉ OCURRE CUANDO SE ELEVAN LOS NIVELES DE POTASIO?

Se puede presentar



Arritmia cardíaca  
(latidos anormales del corazón)



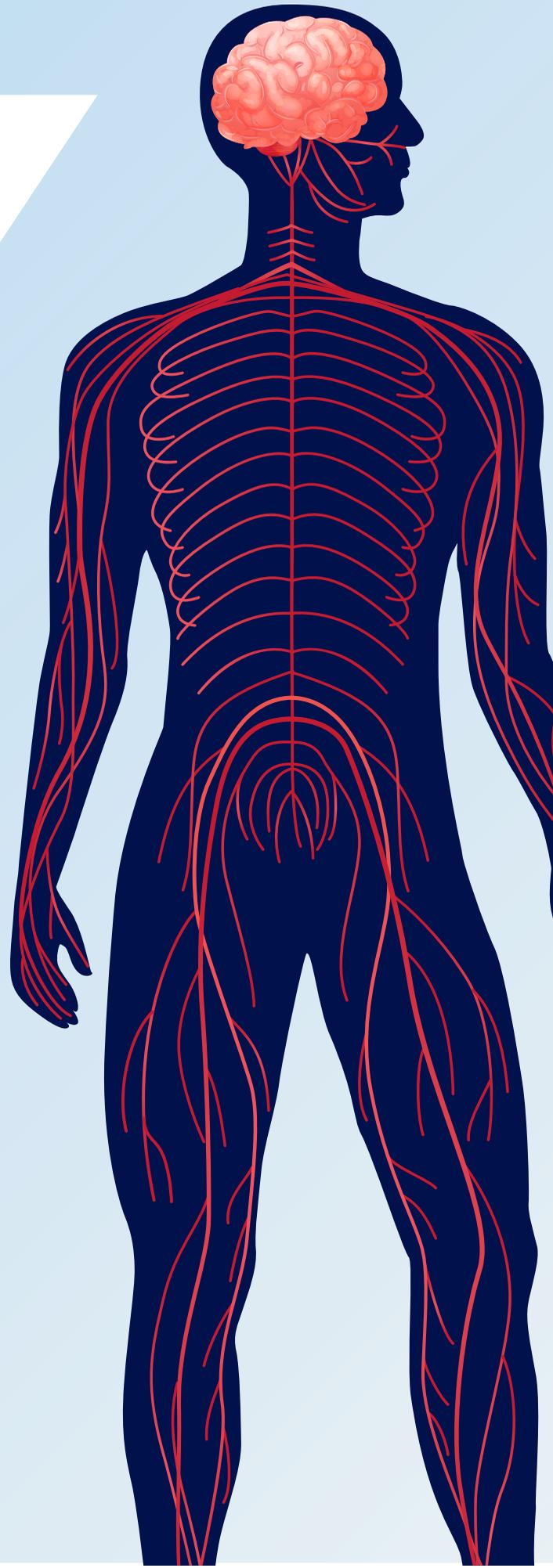
Paro cardíaco



Debilidad

**Baxter**

Renal Care Services



SI EN CONSULTA LE INDICAN QUE TIENE  
ALTO CONTENIDO DE **POTASIO**  
ESTOS ALIMENTOS

**SE DEBEN RESTRINGIR**

**AZÚCAR MORENA - PANELA - MIEL**

**VERDURAS  
HORTALIZAS**

- Frijol verde
- Plátano  
[verde o maduro]
- Arracacha
- Espinacas
- Acelgas
- Remolacha
- Apio
- Ñame

**GRANOS  
SECOS**

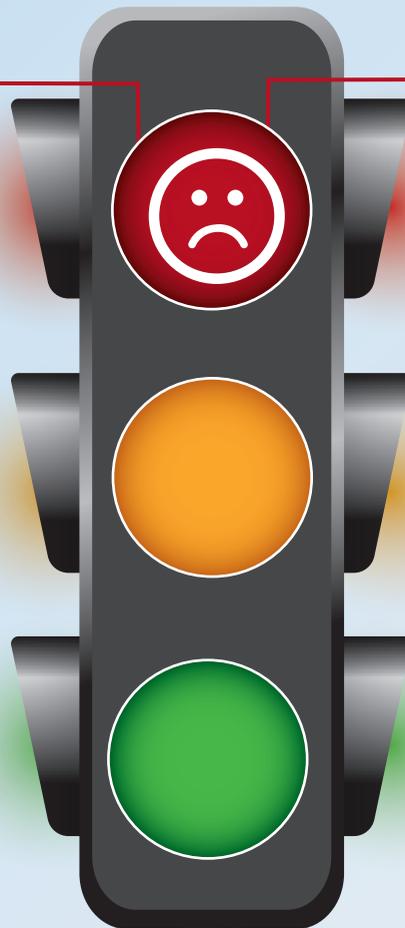
- Frijoles
- Lentejas
- Garbanzos

**FRUTAS**

- Aguacate
- Banano
- Borojón
- Carambolo
- Coco
- Chontaduro
- Granadilla
- Guayaba
- Mango de azúcar
- Uva Isabelita
- Tamarindo

**FRUTOS  
SECOS**

- Uvas pasas
- Maní
- Almendras



**SU NUTRICIONISTA INDICARÁ  
LA FRECUENCIA CON LA CUAL  
PUEDE CONSUMIR ESTOS ALIMENTOS**

## **MODERADO CONTENIDO DE POTASIO**

### **VERDURAS HORTALIZAS**

- Zanahoria
- Arveja verde
- Lechuga
- Repollo
- Tomate
- Rábano
- Espárragos
- Ahuyama
- Pimentón
- Cebolla cabezona
- Puerro



### **FRUTAS**

- Cerezas
- Curuba
- Durazno
- Feijoa
- Fresa
- Gulupa
- Higos
- Kiwi
- Lulo
- Mandarina
- Maracuyá
- Melón
- Mora
- Papaya
- Piña
- Pitahaya
- Zapote

**Baxter**

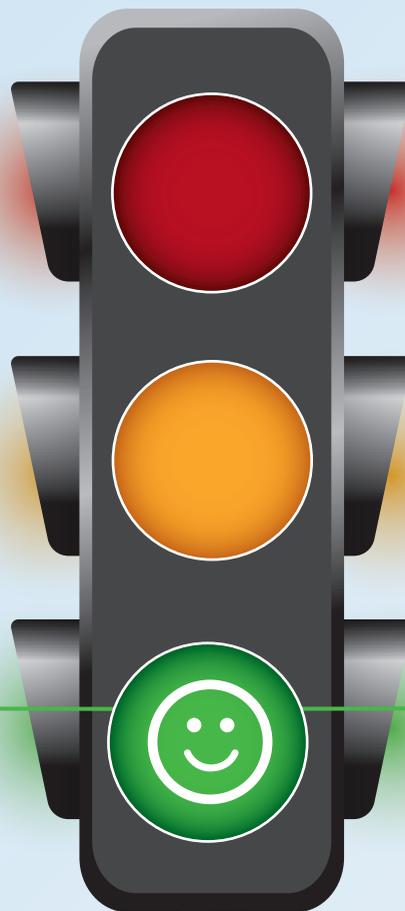
Renal Care Services

SE PUEDE CONSUMIR  
ESTOS ALIMENTOS CON

## BAJO CONTENIDO DE POTASIO

### VERDURAS HORTALIZAS

- Habichuela
- Pepino cohombro
- Coliflor
- Pepino de guiso
- Guatila
- Calabaza
- Berenjena
- Yuca



### FRUTAS

- Ciruela
- Guanábana
- Limón
- Mango Tommy
- Mangostino
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Uchuva
- Uva blanca
- Sandia

**Baxter**

Renal Care Services

# FÓSFORO

## ¿QUÉ ES Y QUÉ FUNCIONES CUMPLE?

Es el segundo mineral más abundante en el cuerpo humano y se encuentra presente en huesos, dientes, así como en todas las células.

Es importante en la formación de hueso, en la producción de energía, en la comunicación entre células y además hace parte de nuestra información genética.

## ¿QUÉ OCURRE CUANDO SE ELEVAN LOS NIVELES DE FÓSFORO?

Se puede presentar



Rigidez de las arterias y aumento del riesgo de enfermedades del corazón



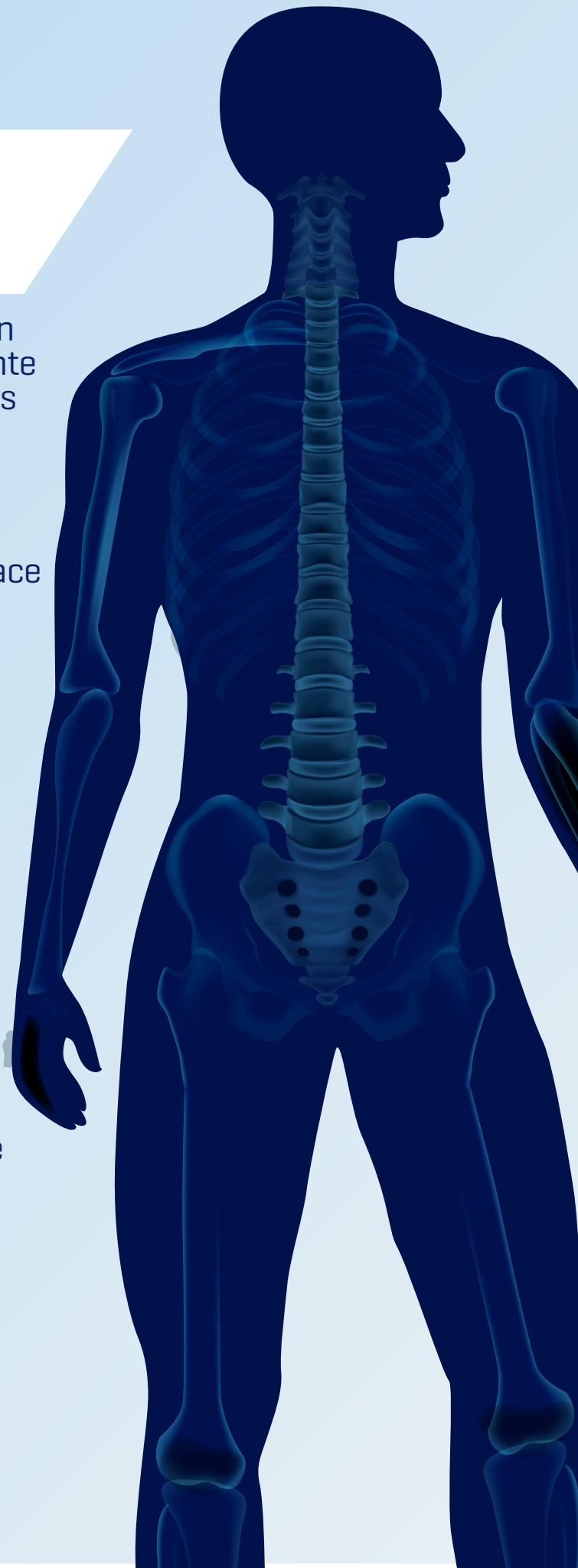
Puede aumentar los niveles de la hormona paratiroidea (PTH)



Dolor óseo y fracturas

**Baxter**

Renal Care Services



# FÓSFORO

## ¿CÓMO MANTENER NIVELES SALUDABLES DE FÓSFORO?

**BEBIDAS INSTANTÁNEAS**

**EMBUTIDOS**

- Jamón
- Salchicha
- Mortadela
- Salchichón

**EVITAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS O QUE CONTENGAN CONSERVANTES:**

**BEBIDAS CON GAS**

- Agua con gas
- Gaseosas

**ALIMENTOS ENLATADOS**

Excluyendo el Atún en agua

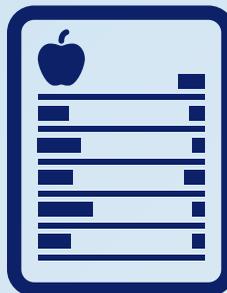
**ALIMENTOS EMPACADOS DE PANADERÍA**

**CEREALES PARA DESAYUNO**

**MANTENER UNA ALIMENTACIÓN NATURAL ES LA MEJOR ESTRATEGIA**

**Baxter**

Renal Care Services



### REVISE LA ETIQUETA

de los alimentos procesados que incluye en su alimentación:

Cualquier alimento que contenga fosfato indica un alto contenido en fósforo, **consúltelo con su nutricionista.**

## RECOMENDACIONES DEL CONSUMO DE

# FÓSFORO



### SE DEBEN RESTRINGIR

- Embutidos · Gaseosas · Jugos en botella
- Alimentos instantáneos · Alimentos congelados · Enlatados · Productos de panadería empacados · Quesos para untar

### MODERADO CONTENIDO DE FÓSFORO

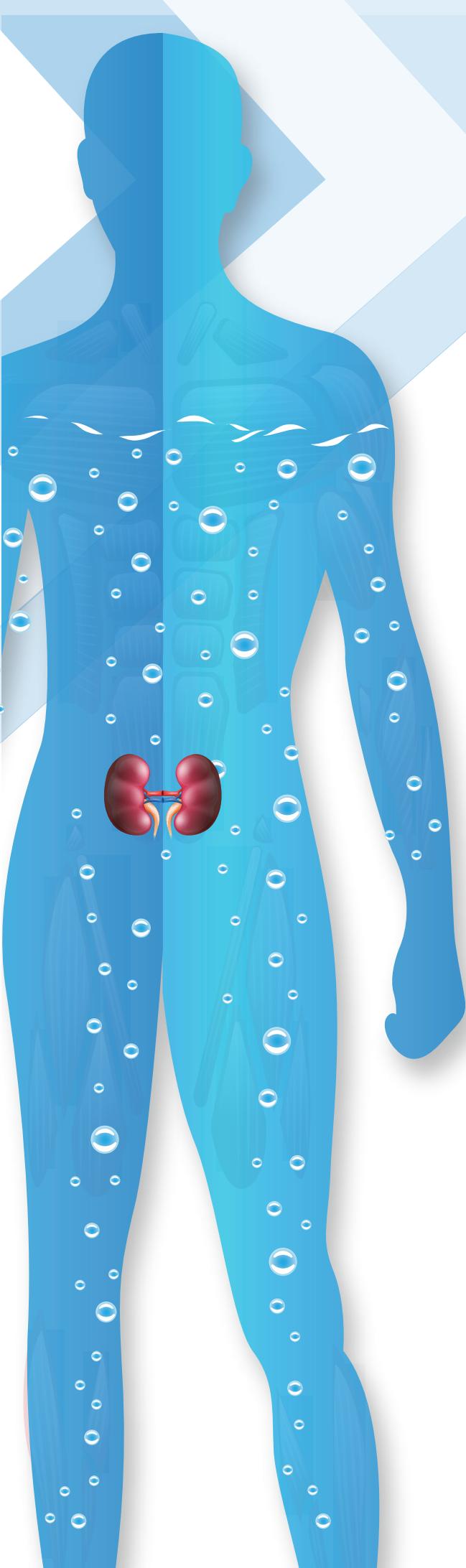
- Carnes · Pollo · Pescados · Huevos
- Lácteos (Leche, Queso, Yogur)

### BAJO CONTENIDO DE FÓSFORO

- Granos secos: Frijoles, Lentejas, Garbanzos · Frutos secos · Semillas

**Baxter**

Renal Care Services



# SODIO

El sodio es un mineral que se encuentra presente en la sangre, y cumple con funciones como mantener el equilibrio de líquidos en el cuerpo, ayuda a transmitir los impulsos nerviosos e influye en el funcionamiento de los músculos.

Los riñones mantienen el equilibrio de sodio en el cuerpo, cuando tenemos enfermedad renal crónica esto podría afectarse.

**Baxter**

Renal Care Services



## ¿QUÉ OCURRE CUANDO SE ELEVAN LOS NIVELES DE SODIO?



Retención de líquidos que genera no solo "hinchazon" o edema, sino también, inflamación general



Aumenta el esfuerzo de trabajo del corazón



Aumenta la presión arterial y afectar las arterias



Empeora el daño del riñón cuando tenemos enfermedad renal crónica

**Baxter**

Renal Care Services

# COMO MANTENER NIVELES SALUDABLES DE SODIO



Restringir el uso del salero



Restringir el uso de condimentos cargados de sodio: como las salsas incluyendo la de soya, los condimentos en cubo o desmenuzados



Utilizar hierbas o especias naturales para dar sabor: Tomillo, Laurel, Orégano, Ajo, Cebolla, Pimentón, Cilantro, Perejil, etc



Consumir más alimentos frescos: evitando los productos enlatados, procesados o empaquetados



Evitar el uso de sustitutos de la sal, sal baja en sodio o sal marina: Pueden presentar un alto contenido de potasio y otros minerales



Revisar la etiqueta de los alimentos: Si en los ingredientes se mencionan productos con sodio, este producto puede tener una gran cantidad de este mineral

NO CONFIE SI EL PRODUCTO EN SU ETIQUETA INDICA QUE ES

BAJO EN SODIO

REDUCIDO EN SODIO

LIGHT EN SODIO

UN ALIMENTO SE CONSIDERA REALMENTE BAJO EN SODIO SI SU CONTENIDO DE ESTE

NUTRIENTE ES MENOR A **140MG** POR PORCIÓN

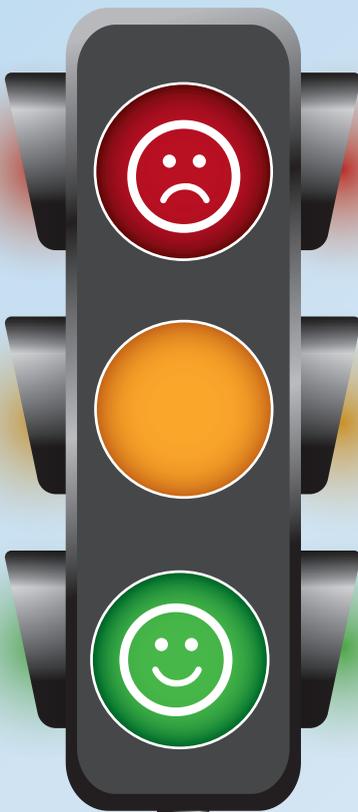
SI ES NECESARIA UNA RESTRICCIÓN DE SODIO EN CONSULTA DE NUTRICIÓN SE LE INDICARÁ

**Baxter**

Renal Care Services

# RECOMENDACIONES DEL CONSUMO DE

# SODIO



## SE DEBEN RESTRINGIR

- Sal de mesa
- Embutidos, pescados y carnes ahumadas.
- Alimentos enlatados o encurtidos
- Quesos madurados, o quesos salados
- Aguas con gas y gaseosas
- Productos de paquete: Papas, plátanos, snacks en general

## MODERADO CONTENIDO DE SODIO

- Productos de panadería (Porciones pequeñas)
- Carnes, pollo y pescados frescos
- Quesos frescos como el campesino sin sal y la cuajada
- Algunas verduras como espinacas y acelgas

## BAJO CONTENIDO DE SODIO

- Frutas y verduras frescas
- Huevos
- Leche y yogur
- Arepa de peto, envuelto

**Baxter**

Renal Care Services

A woman with short grey hair is looking down at her hand, which is holding several small, colorful pills. She is wearing a white button-down shirt and a necklace. The background is a blurred indoor setting with a bookshelf. The image is overlaid with geometric shapes in shades of orange and blue.

**Baxter**

Renal Care Services

**CONOZCA UN POCO MÁS SOBRE  
LOS MEDICAMENTOS QUE HACEN  
PARTE DEL TRATAMIENTO EN LA  
ENFERMEDAD RENAL**

# ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES

## LOS MEDICAMENTOS EN EL TRATAMIENTO DE LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA?

**Baxter**

Renal Care Services



Algunos medicamentos realizan el trabajo que sus riñones ya no pueden hacer, mientras que otros lo protegen evitando que trabajen demasiado



Algunos controlan su presión sanguínea y otros controlan el nivel de azúcar en la sangre



Dependiendo de su condición clínica el médico le ordenará los que usted necesite

**RECUERDE:** Cuando sus riñones dejan de funcionar adecuadamente, la dosis de los medicamentos que le hayan prescrito puede cambiar [esto lo define su médico]

## SOLICITE A SU MÉDICO LAS RECOMENDACIONES PRECISAS ACERCA DE: Dosis y horarios para la toma de sus medicamentos

### ¿QUÉ RECOMENDACIONES

DEBO SEGUIR CON  
RESPECTO A MIS  
MEDICAMENTOS?



**Siempre que salga de su casa** lleve sus medicamentos y la fórmula o el listado que le recuerde como debe tomarlos

**No suspenda** los medicamentos sin autorización de su médico

**Algunos medicamentos para el dolor o la inflamación** puede afectar sus riñones, por lo que antes de tomarlos consulte a su médico si puede hacerlo

**Recuerde NO suspenderlos** cuando asista a sus consultas o toma de laboratorios

**La toma de medicamentos debe ser un hábito,** utilice estrategias para que nunca olvide tomarlos

**Baxter**

Renal Care Services

# ¿CUÁLES SON LOS MEDICAMENTOS

## MÁS FRECUENTES Y PARA QUÉ SIRVEN?

### 1

### ANTIHIPERTENSIVOS

Losartan

Amlodipino

Enalapril

Clonidina

Prazosina

Metoprolol y Carvedilol

Hidroclorotiazida

Indapamida

**¿PARA QUÉ SIRVEN?** Para el control de la presión arterial

### 2

### ALTERACIONES EN LA HORMONA PARATIROIDEA (PTH), QUELANTES DEL FÓSFORO Y CALCIO

Carbonato de Calcio

Hidroxido de Aluminio

Calcitriol

Carbonato de Sevelamer

Vitamina D

Cinacalcet

#### ¿PARA QUÉ SIRVEN?

- Para eliminar el excedente de Fósforo de su organismo
- El Calcio se puede utilizar con frecuencia para atrapar el fosfato
- Por esto se deben tomar con los alimentos
- Para mayor efectividad del Calcitriol tomarlo preferiblemente en la noche

### 3

## DIURÉTICOS

Espironolactona

Furosemida

Hidroclorotiazida

Indapamida

#### ¿PARA QUÉ SIRVEN?

- Hacen que usted orine con mayor frecuencia
- Se utilizan para sacar sal y agua del organismo cuando el paciente aún puede orinar

### 4

## MEDICAMENTOS PARA TRATAMIENTO DE LA ANEMIA

Factores estimulantes de la Eritropoyesis

Hierro

#### ¿PARA QUÉ SIRVEN?

Estimulan al organismo a producir glóbulos rojos pues la falta de estos causa anemia

### 5

## TRATAMIENTO PARA LA DIABETES

Insulinas

Metformina

Linagliptina

Vildagliptina

Sitagliptina

Empaglifozina

Dapaglifozina

Liraglutida

Semaglutida

#### ¿PARA QUÉ SIRVEN?

Disminuyen el nivel de azúcar en la sangre

### 6

## HIPOLIPEMIANTES

Atorvastatina

Rosuvastatina

#### ¿PARA QUÉ SIRVEN?

- Reduce el colesterol alto en las personas que lo padecen

**Baxter**

Renal Care Services

**Baxter**

Renal Care Services



## ADHERENCIA AL TRATAMIENTO: TIPS PARA NO OLVIDAR LA TOMA DE MIS MEDICAMENTOS

**RECUERDE:** Solo el medicamento que se toma correctamente puede ser efectivo y ayudarle a vivir bien con la enfermedad renal



## SIMPLIFICAR LA TOMA DE LOS MEDICAMENTOS:

Hay muchos medicamentos que se pueden tomar juntos en una única dosis, revisa con su médico o químico farmacéutico los medicamentos que puede administrar en una sola toma



## ALARMAS O APLICACIONES EN TU CELULAR:

Active múltiples alarmas en su celular y descargue si es posible una aplicación para recordar la toma de sus medicamentos

## MEDICACIÓN A LA VISTA

Ubique sus medicamentos en un lugar donde se garantice que verá a simple vista en un sitio personalizado



**Baxter**

Renal Care Services



## APOYO FAMILIAR, AMIGOS Y/O CUIDADORES

Involucra a su familia, amigos y/o cuidadores para que le ayuden a recordar la toma de sus medicamentos

## SIEMPRE LLEVE CON USTED SU MEDICACIÓN

Si hay algún imprevisto y no esté en casa pueda mantener la toma de los medicamentos de forma correcta



## ASISTIR CUMPLIDAMENTE A SUS CONTROLES CON EL EQUIPO CLÍNICO

Para la renovación oportuna de la prescripción médica

## COMPRENDER LAS INDICACIONES MÉDICAS

Cuando el equipo clínico realice su fórmula mensual, revísela y aclare cualquier duda que tenga



**Baxter**

Renal Care Services

# 2 MIEDO A LOS EFECTOS ADVERSOS DE LOS MEDICAMENTOS



Todos los medicamentos tienen riesgos, pero debe saber que si los medicamentos se usan correctamente, siempre los **BENEFICIOS** superarán a los **RIESGOS**

# 3

## FALTA DE ACEPTACIÓN DE LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA Y SUS COMORBILIDADES ASOCIADAS



Al saber que tiene una enfermedad renal crónica puede producir muchas emociones negativas como miedo, tristeza, ira, ansiedad, negación de la enfermedad y puede causar que no tome sus medicamentos

**RECUERDE:** Que en nuestras unidades renales cuenta con todo un equipo para ayudarle a manejar estas emociones. Entender, aceptar y aprender a vivir con la enfermedad.

---

**AUTORES:**

- **Delia Perea B.**  
Especialista desarrollo clínico.
- **Izcay Ronderos B.**  
Médico internista nefrólogo.
- **Juan Pablo Arias U.**  
Nutricionista.

---

**COLABORADORES:**

- **Alejandra Cabrera C.**  
Química Farmacéutica.
- **Lida Carolina Fernandez D.**  
Nutricionista.
- **Maria Jineth Henao.**  
Enfermera.
- **Martha Delgado P.**  
Nutricionista.
- **Nataly Ojeda J.**  
Nutricionista.
- **Paula Avila V.**  
Gerente Sr Marketing.
- **Santiago Vásquez O.**  
Especialista de Marketing.

---

**REVISORES:**

- **Juan Carlos Alarcon G.**  
Gerente Operaciones Clínicas y Educación.
  - **Maria Cristina Rios G.**  
Especialista de Educación.
  - **Patricia Rodriguez R.**  
Especialista de Educación.
-

**Baxter Renal Care Services es una**  
marca registrada de Baxter International Inc.

**Para mayor información:**

Transversal 23 #97-73 piso 6  
**Edificio City Business**  
Bogotá, Colombia

**Línea servicio al cliente:** 018000 93 95 95



 **LinkedIn -- BAXTER RENAL CARE SERVICES LATAM**  
[https://www.linkedin.com/showcase/  
latam-renal-care-services-at-baxter/](https://www.linkedin.com/showcase/latam-renal-care-services-at-baxter/)

**Baxter Confidencial.**  
No distribuir sin autorización previa.  
(CO-RC00-220028)

***Baxter***

**Renal Care Services**