

ESCUELA DEL PACIENTE RENAL



Unidad Renal



E.S.E. HOSPITAL REGIONAL DE
CHIQUINQUIRÁ

Con hechos, cuidamos tu vida

Introducción: Empoderamiento Digital en la Progresión de la Enfermedad Renal Crónica (ERC)

- La **Enfermedad Renal Crónica (ERC)** representa uno de los **desafíos más críticos** para los sistemas de salud global en el siglo XXI, no solo por su creciente prevalencia sino por su naturaleza progresiva y el elevado costo asociado a las terapias de reemplazo renal.
- A pesar de los avances en el manejo farmacológico, la evidencia clínica subraya de manera consistente que el éxito en el control de las comorbilidades base, como la **diabetes mellitus tipo 2** y la **hipertensión arterial**, depende intrínsecamente de la modificación del estilo de vida del paciente.
- Sin embargo, existe una brecha significativa entre la prescripción clínica y la ejecución del autocuidado en el hogar.

Introducción: Empoderamiento Digital en la Progresión de la Enfermedad Renal Crónica (ERC)

- La complejidad de las restricciones dietéticas (manejo de sodio, potasio y fósforo), la adherencia farmacológica y la monitorización de signos de alarma requieren un nivel de **alfabetización en salud** que la consulta médica convencional, limitada por el tiempo y la carga administrativa, no siempre logra cubrir.
- Ante este panorama, surge la necesidad de implementar la **Escuela del paciente Renal** que actúa como coadyuvantes en el tratamiento nefrológico.
- La plataforma educativa que se presenta a continuación ha sido diseñada bajo un modelo de **atención centrada en el paciente**, integrando la evidencia más reciente de las guías **KDIGO** y **KDOQI**.

OBJETIVO GENERAL

- **Reducir la inercia clínica** mediante el empoderamiento del paciente en estadios tempranos (1-3).
- **Sistematizar la educación terapéutica** sobre hábitos saludables, permitiendo una intervención personalizada que ralentice la tasa de caída del Filtrado Glomerular Estimado (eGFR) y mejore, en última instancia, el pronóstico y la calidad de vida de los pacientes en riesgo o con patología renal establecida.



¿Cómo recibir una buena diálisis?



El fósforo



¿Qué papel cumplen mis riñones?



Hierro y Eritropoyetina en diálisis



Mejora las cifras de hipertensión



Adherencia al manejo farmacológico





¿Cuánto líquido puedo tomar si estoy en diálisis?



El potasio



Hablemos del respeto



¿ Que tipo de grasas puedo consumir si tengo enfermedad renal crónica ?



Cuidado del pie en paciente diabético en enfermedad renal crónica



Controla tu peso



Salud Sexual y Calidad de Vida



Salud Emocional



8 Reglas de Oro



Con hechos, cuidamos tu vida

Salida



¿Cómo recibir una buena diálisis?

Para lograr los **mejores resultados** en el tratamiento se deben realizar **ajustes que incluyen:**

1. Ajuste del filtro según la **necesidad del paciente.**

2. Brindar tiempo completo de tratamiento (**4 horas** durante **3 sesiones** a la semana).

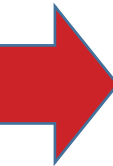
3. Realizar un **seguimiento** del funcionamiento de las maquinas de diálisis.

4. Realizar un seguimiento mensual a los exámenes que se realizan de **control durante cada mes** o según de las necesidades del paciente.



El fósforo es un mineral **importante** para el cuerpo que **actúa con el calcio** para desarrollar huesos fuertes y **mantener sanas otras partes del cuerpo.**

El fosforo se encuentra en muchos alimentos.



Cuando los **riñones fallan** ya no pueden mantener el nivel adecuado de **fosforo** en el cuerpo, este se acumula y se vuelve **perjudicial** para su organismo.



Con hechos, cuidamos tu vida

Los altos niveles de fósforo causan lo siguiente:



Mayor riesgo de
enfermedad
cardiovascular



Mayor riesgo de
fracturas



Picor intenso en la
piel

El tratamiento de diálisis ayudará a eliminar el fósforo
de tu sangre



Para mantener las concentraciones de fósforo dentro de los límites normales debes llevar una **dieta adecuada** y tomar siempre los **medicamentos**.

Alimentos que **debo** evitar comer.



Enlatados



Gaseosas y bebidas con
gas



Salsas y aderezos



Productos en
paquetes

Alimentos que **debo evitar** comer.



Lácteos y derivados



Granos secos



Embutidos



Pescados y
Mariscos

Alimentos Recomendados.



Las porciones son personalizadas, por eso consulta siempre con tu nutricionista.

Con hechos, cuidamos tu vida

Alimentos Recomendados.



Las porciones son personalizadas, por eso consulta siempre con tu nutricionista.

Con hechos, cuidamos tu vida

1. Filtran la sangre para retener toxinas que se producen en el organismo.

2. Retiran de la sangre el exceso de agua y de otras sustancias como Sodio, Potasio y fosforo.

3. Se encargan de la producción de la eritropoyetina, que controlan la producción de glóbulos rojos y mantenernos sin anemia .

4. Producen hormonas que se encargan del control y metabolismo de los huesos.



¿Qué papel cumplen mis riñones?



Hierro y Eritropoyetina en
diálisis

Es un trastorno común de la sangre producido por bajos **niveles de hemoglobina** en la sangre.

Causas de la Anemia

- ✓ Déficit de eritropoyetina
- ✓ Déficit de hierro
- ✓ Perdidas sanguíneas
- ✓ Malnutrición
- ✓ Falta de algunas vitaminas
- ✓ Algunos medicamentos

¿QUE ES LA ANEMIA?

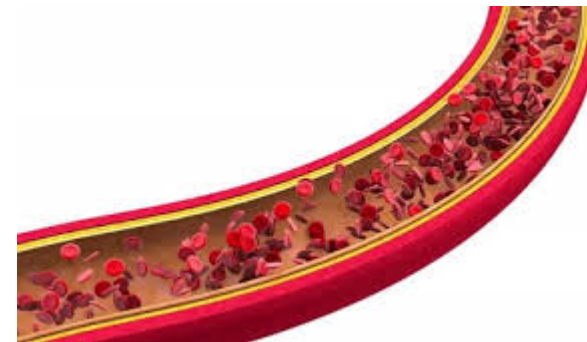


Es una condición común en pacientes con **enfermedad renal crónica**.

¿QUE ES LA
ERITROPOYETINA (EPO)?

Es una hormona que “**facilita la creación**” de glóbulos rojos.

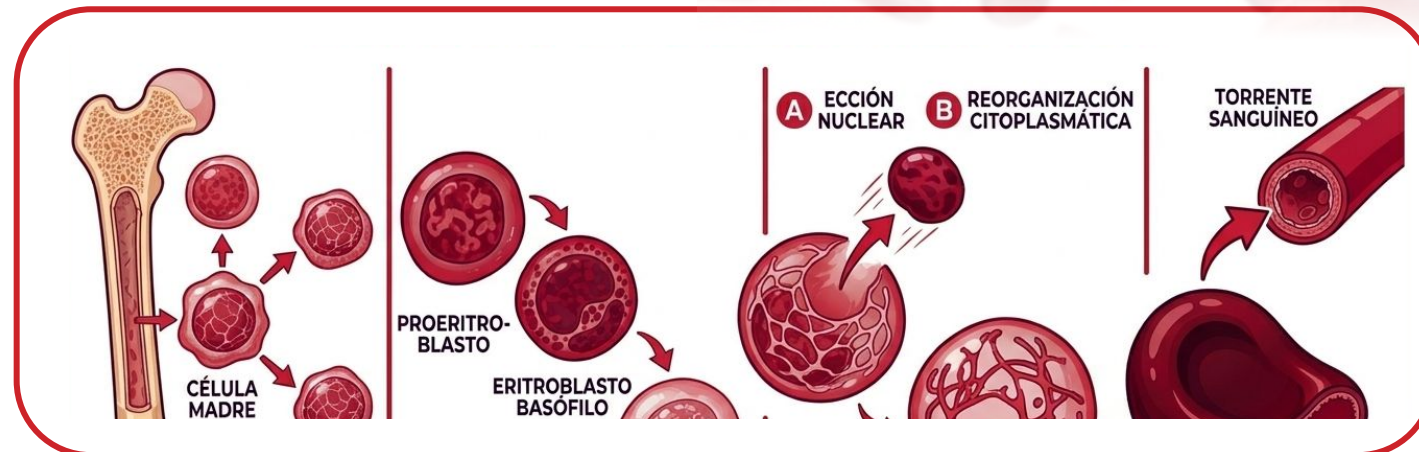
Y es producida en su mayoría por el riñón y el hígado.



Los glóbulos rojos se forman en la parte esponjosa de los huesos “medula ósea”.



Hierro y Eritropoyetina en diálisis



TIENEN LA FUNCIÓN
DE:



- ✓ Transportar **oxígeno** a distintos tejidos del cuerpo
- ✓ Conducir los **productos del desecho** hasta los órganos excretores.

Al no producirse suficiente eritropoyetina esto afecta a la producción de glóbulos rojos y eritrocitos. Y con ello se presentan episodios de ANEMIA.

LAS PERSONAS CON ANEMIA PRESENTAN



Mareo



Palidez



Sueño



**Mucho Frío
manos y pies**



**Dificultad al
Respirar**



**Dolor en el
Pecho**

Los pacientes con Enfermedad Renal, además de dializarlos, se les aplica ERITROPOYETINA (EPO) en la sesión de diálisis para mantener los niveles de los glóbulos rojos.



Con hechos, cuidamos tu vida

INDICACIONES

Pacientes con Hemoglobina <10mg/dl, se controlará todos los meses.

DOSIS

Se ajustará de acuerdo al control de hemoglobina mensual.

VIA DE ADMINISTRACIÓN

Subcutánea antes de terminar la sesión de diálisis.

META

Hemoglobina
10mg/dl – 13mg/dl

¿QUE ES EL HIERRO (Fe)?

Es un elemento esencial para la vida humana porque transporta el oxígeno a través de la **Hemoglobina (Hb)**



Los pacientes en diálisis a menudo desarrollan anemia y deben recibir tratamientos intravenosos de hierro para corregir la condición.

BENEFICIOS DEL MANEJO DE LA ANEMIA

**Reducir las
Hospitalizaciones**



**Mejorar la calidad
de vida**



Con hechos, cuidamos tu vida



Mejora las cifras de hipertensión

- ✓ **Evitar el consumo de alcohol y licor**
- ✓ **Reducir el consumo de alimentos altos en Sodio o ricos en Sal.**
- ✓ **Se aconseja cocinar con poca sal, no añadirla en la mesa y evitar alimentos precocinados, en conservas, embutidos.**
- ✓ **Reducir grasas saturadas (Frita, empanizado o apanado)**
- ✓ **Bajar de peso corporal**
- ✓ **Realizar caminatas diarias 30 minutos**
- ✓ **Dormir de 7 a 8 horas diarias.**



**Adherencia al manejo
farmacológico**

¿QUE ES UN MEDICAMENTO?

Son sustancias o preparados que tienen la capacidad de prevenir, controlar, diagnosticar o curar algunas enfermedades o dolencias.

¿Quién orienta la toma de medicamentos?

El medico de la unidad renal es quien debe explicar como se deben tomar los medicamentos.

**¿QUE ES LA
MEDICACIÓN
IRRESPONSABLE?**

Consiste en el uso
indiscriminado sin
ningún tipo de
indicación o supervisión
médica.

**¿COMO TOMAR LOS
MEDICAMENTOS?**

Es conveniente que el
paciente esté debidamente
informado acerca de la
correcta utilización del
medicamento.

**Normas Básicas para
el consumo de
medicamentos**

1. No se deben triturar las tabletas o abrir las capsulas .

2. Pacientes con dificultad para tragar tabletas o digerir capsulas se debe informar al medico.

3. Tomar los medicamentos en los horarios que han sido indicados por el medico.

4. Es importante conocer si hay que tomarlas con las comidas o lejos de ellas.

5. Almacenar los medicamentos de manera adecuada.

¿Qué son los antibióticos?

Son sustancias naturales producidas por microorganismos (hongos, bacterias) sintéticas y semi sintéticas con capacidad de destruir, impedir y/o retardar la multiplicación de muchos microorganismos.



1. Prescripción excesiva.

2. Ingesta de alcohol durante el tratamiento.

3. Selección de antibiótico inadecuada.

4. Auto prescripción.

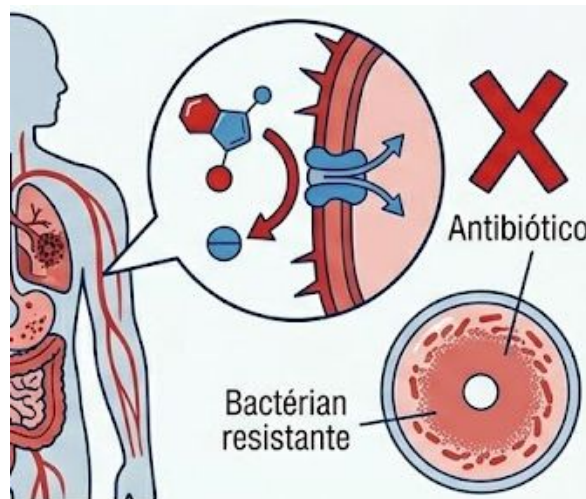
5. Falta de adherencia.

**Uso INADECUADO De
Antibióticos**

PROBLEMAS EN EL USO INDISCRIMINADO DE ANTIBIÓTICOS

**Elimina flora normal
(protectora).**

**Genera resistencia a
bacterias.**



**Disminuye la efectividad de
los tratamientos y
promueve la aparición de
efectos adversos.**

¿Qué son los medicamentos antihipertensivos?

Los antihipertensivos son medicamentos utilizados para disminuir el riesgo cardiovascular en los pacientes con hipertensión arterial controlando la presión arterial hasta niveles adecuados.



RIESGOS DE LA HIPERTENSION ARTERIAL NO CONTROLADA

Accidente cerebrovascular

Insuficiencia cardiaca

Infarto

Insuficiencia Renal

¿Qué pasa si no tomas tus medicamentos ?


Tendrás complicaciones que te harán tomar más medicamentos. Las patologías y la calidad de vida se deterioran de manera **progresiva**, llevando a riesgo de hospitalizarte e incluso riesgo de muerte.

Ten presente que el tratamiento de cada paciente es diferente, no todos reciben los mismos medicamentos.



¿Cuánto líquido puedo tomar si estoy en diálisis?

Debes saber la relación entre el líquido que entra a tu cuerpo y el que sale.



En el paciente renal: Como los riñones no eliminan el exceso de agua correctamente, esta se acumula en el cuerpo

El riesgo: El exceso de líquido aumenta la presión arterial y agota el corazón.



¿Cómo saber si estoy acumulando líquido?

Aumento de peso repentino

Hinchazón (edema)

Dificultad para respirar

Tos seca

¿Qué cuenta como líquido?



Caldos y sopas



Gelatinas y helados



Fruta con mucha
agua



El café, el té y
jugos

¿Técnicas para controlar la SED?



Hielo en lugar de
agua



Rodajas de piña o limón



Higiene Oral



Evitar la sal

RECOMENDACIONES PRACTICAS

Usa recipientes pequeños

No tomar toda la cantidad permitida en una sola toma



Registrar la cantidad de agua ingerida





El potasio

Es un mineral importante que ayuda a regular el ritmo cardiaco

Se encuentra en muchos alimentos y no causa problemas en personas con corazón y riñones sanos.

Si el nivel de potasio es demasiado alto, puede causar lo siguiente:

Manifestaciones Cardiovasculares



Taquicardia



Hipertensión
arterial



Dolor en el pecho

Manifestaciones Gastrointestinales



Estreñimiento



Falta de Apetito



Nauseas y Vomito

Alimentos que **debo evitar** comer.



Carambolo



Banano



Naranja



Melón



Papaya



Aguacate



Guayaba

Alimentos que **debo** evitar comer.



Papa con cascara



Granos secos



Productos de panadería



Chocolate



Panela



Plátano

Alimentos Recomendados.



Las porciones son personalizadas, por eso consulta siempre con tu nutricionista.

Con hechos, cuidamos tu vida

Alimentos Recomendados.



Las porciones son personalizadas, por eso consulta siempre con tu nutricionista.

Con hechos, cuidamos tu vida



Hablemos del respeto

**RESPECTO ES TRANQUILIDAD
PARA TODOS**

**RESPECTO ES NO SER
SIEMPRE EL PRIMERO
EN SER ATENDIDO**

*Es tener paciencia para la
conexión y desconexión en
diálisis*

**Respeto es NO poner sus celulares a todo volumen.
Respeto es Pedir el Favor, llamar por el nombre,
tener paciencia.
Tratar como nos gustaría que nos trataran.**

RESPECTO ES SER AMABLE

Con el **personal** de la salud, Nuestros profesionales de la salud también son **seres humanos**.



Preguntarles cómo están también es importante.

***RESPETO ES SER
AGRADECIDO***

Respeto es seguir las instrucciones en la entrada a la sala de hemodiálisis y consultorios



RESPETO es cuidar a las personas que nos prestan Servicio con el alma y cuidan nuestra salud. Respeto no es amenazar.

RESPECTO ES CUIDAR
NUESTRA UNIDAD RENAL
Cuidar nuestros lugares de
atención en salud.

RESPECTO TAMBIÉN ES HIGIENE PERSONAL

Para evitar enfermedades infecciosas, para sentirnos bien para
dar una buena imagen y apariencia.





¿ Que tipo de grasas
puedo consumir si tengo
enfermedad renal
crónica?.

1. Preferir el consumo de queso fresco, bajo en sal o amasado tipo cuajada.

2. Pescados frescos de carne blanca, tan frecuente como sea posible si no tengo el fósforo alto, idealmente 2 o 3 veces a la semana.

3. En cantidad moderada se recomienda consumir medio aguacate hasta 3 veces a la semana.

4. Nueces completas o 10 almendras hasta 2 veces por semana.

5. Para cocinar se recomienda el aceite de Girasol, Canola, Oliva.



Cuidado del pie en paciente diabético con enfermedad renal crónica

Usa un espejo para ver la planta de los pies y los talones

Inspección diaria

Busca cambios: Ampollas, cortes, manchas rojas, hinchazón y zonas calientes

Espacios Interdigitales: Revisa muy bien entre los dedos; es donde más se ocultan los hongos o heridas.



Higiene y Lavado Correcto



Agua tibia, nunca caliente: Prueba la temperatura con el codo, no con el pie (para evitar quemaduras por falta de sensibilidad).



Secado minucioso: No frotes con fuerza. Seca "a toquecitos" con una toalla suave, especialmente entre los dedos. **La humedad entre los dedos es el mayor enemigo.**



Hidratación: Usa crema hidratante en el empeine y la planta, pero **NUNCA** entre los dedos de los pies.

Corte de uñas seguro



Corte recto: No cortes las esquinas de la uñas para evitar que se encarnen.

Usa lima: Es preferible limar suavemente en lugar de usar cortaúñas si el paciente tiene problemas de vista o pulso.

No a la "cirugía casera": Nunca uses cuchillas, callicidas o remedios caseros para quitar callos o verrugas. Consulta siempre con enfermería en la unidad renal.

Calzado y Medias Adecuadas



Nunca descalzo: Ni siquiera dentro de la casa o en la ducha. Un pequeño golpe puede ser el inicio de una úlcera.



Revisión del zapato: Antes de ponértelos, mete la mano para verificar que no haya piedras, costuras rotas o dobleces en la plantilla.



Medias de algodón: Usa medias de fibras naturales, de colores claros (para notar si hay sangrado) y sin costuras ni elásticos que aprieten.



SEÑALES DE ALERTA (Consultar de inmediato)

Avisa al personal de la Unidad Renal si notas:

1. Una herida que no sana en 24 horas.



2. Cambio de color (pie muy rojo, azulado o negro).



3. Mal olor en alguna zona del pie.



4. Salida de líquido o pus de un callo o uña.



Si presenta cualquiera de estos síntomas, busque atención médica **DE INMEDIATO** en la UNIDAD RENAL o Urgencias.



Controla tu peso

Actividad Física



El ejercicio regular puede ayudar a mantener un peso saludable. El exceso de peso puede aumentar el riesgo de presión arterial alta, diabetes y por lo tanto de enfermedad renal.

Se recomienda conocer cuál es la condición médica de la persona antes de comenzar un programa de ejercicio y asegurarse de estar bien hidratado durante la actividad física.

El deporte y la actividad física resultan beneficiosos para la salud renal y cardiovascular, pero es importante hacerlo de manera responsable y siguiendo las recomendaciones médicas.

Actividad Física de bajo impacto



Recomendación:
Caminata rápida, natación
o ciclismo suave, al menos
150 minutos a la semana.

Evita el ejercicio extremo si
no hay una hidratación
adecuada, para prevenir la
rabdomiólisis (liberación de
mioglobina que puede dañar
el riñón).

Hidratación consiente



Agua natural: Es la mejor aliada para el metabolismo.



Si el paciente aún no tiene restricción de líquidos (edemas), debe mantenerse bien hidratado. Sin embargo, si hay tendencia a la hinchazón en tobillos, se debe consultar el volumen diario permitido.



8 Reglas de Oro

8 reglas de oro que previenen la enfermedad renal crónica



1 Realiza actividad física constantemente.



5 Toma agua de 6 a 8 vasos al día.



2 Controla tu nivel de glucosa en la sangre.



6 No fumes.



3 Controla tu presión arterial.



7 Toma medicinas sólo cuando el médico lo indique.



4 Come sano y mantén un peso de acuerdo a tu edad y talla.



8 Consulta sobre la salud de tus riñones por lo menos una vez al año, solicita exámenes de sangre y orina.

Con hechos, cuidamos tu vida



Salud Emocional

¿Sabías que **cuidar la salud emocional** podría ser tan vital como tu tratamiento médico si vives con **enfermedad renal**?



Para muchas personas con enfermedad renal crónica (ERC), el **impacto emocional del diagnóstico** no siempre recibe la atención adecuada. **En ocasiones, el dolor más difícil de sobrellevar no está en el cuerpo, sino en la mente.**

La conexión entre mente y riñón



Cambios emocionales y cognitivos significativos



Ansiedad y depresión



Dificultades cognitivas



Trastornos del sueño



Repercuten en la **adherencia al tratamiento** y **resultados clínicos**

Un elevado nivel de **distrés psicológico**

Se relaciona con una **menor capacidad de autogestión** de la **enfermedad**.

Emociones desestabilizadas = Capacidad para cuidarse afectada



RECOMENDACIONES PARA PROMOVER LA SALUD EMOCIONAL EN LA ENFERMEDAD RENAL



PARA PACIENTES:



EXPRESAR LAS EMOCIONES ES PARTE DEL PROCESO DE SANACIÓN:

Hablar de lo que siente puede aliviar y aclarar el camino.



BUSCAR APOYO PSICOLÓGICO ESPECIALIZADO:

La salud mental merece la misma atención que la física.



INCORPORAR RUTINAS DE CUIDADO PERSONAL:

Actividades como el ejercicio moderado, la meditación o una alimentación consciente pueden generar bienestar emocional.



CUIDAR LA MENTE TAMBIÉN ES CUIDAR EL RIÑÓN



Reconocer que la enfermedad renal afecta mucho más que la función de un órgano es fundamental. La salud emocional es un pilar que sostiene el tratamiento físico, y su fortalecimiento puede marcar la diferencia entre una vida limitada y una vida plena, incluso en medio del desafío.



Cuidar el cuerpo y cuidar la mente no son caminos separados: son parte del mismo proceso de sanación.





Salud Sexual y Calidad de
Vida

“No estás solo y es importante hablarlo”

La mayoría de los pacientes con **enfermedad renal crónica (ERC)** presentan algún tipo de **dificultad sexual**.

Es común sentir vergüenza, pero estos problemas son síntomas médicos reales, a menudo relacionados con la propia enfermedad o sus tratamientos.

La sexualidad es un **marcador de salud**; a veces, una dificultad sexual es el "aviso" de otros problemas como hipertensión o diabetes no controlada.

Causas de las dificultades (¿Por qué sucede?)



Factores Físicos: Anemia, malnutrición, dolor y cansancio derivados de la uremia.

Cambios Hormonales: La función renal afecta las hormonas (testosterona, estrógenos y prolactina), lo que reduce el deseo y la capacidad de respuesta.

Factores Psicológicos: Alteraciones en la autoestima, la imagen corporal (por fístulas o catéteres) y el ánimo depresivo.

Impacto de los Tratamientos (Diálisis vs. Trasplante)

Diálisis: Puede agravar las disfunciones debido al estrés físico y los cambios metabólicos. En mujeres en diálisis, hasta un 84% puede experimentar algún grado de disfunción.

Trasplante: En la mayoría de los casos, el trasplante **mejora significativamente** la función sexual y la libido al normalizar las hormonas.

Entre el 41% y el 71% de los hombres trasplantados reportan mejoría en su función eréctil.

Las mujeres trasplantadas suelen experimentar mejoras en todas las áreas (deseo, lubricación y satisfacción).

EN MUJERES: DESEO Y ORGASMO

Los problemas más frecuentes son el **deseo disminuido** y la dificultad para alcanzar el **orgasmo**.



TRATAMIENTO



Apoyo farmacológico



**Lubricantes
Terapias hormonales específicas**

PARA AMBOS:



EN HOMBRES: DISFUNCIÓN ERÉCTIL



La dificultad más consultada es la **disfunción eréctil**.

TRATAMIENTO



Apoyo farmacológico según supervisión médica

EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio físico regular ayuda a mejorar los niveles hormonales y la vitalidad.



Son fármacos seguros **BAJO SUPERVISIÓN MÉDICA** y no suelen dañar el riñón trasplantado.



específicas
hormonales
Terapias
lubrificantes



CONSULTAR SIN MIEDO



Informe a su **nefrólogo** o **médico de familia**; existen tratamientos eficaces que no interfieren con su terapia renal.



Nefrólogo Médico de Familia

COMUNICACIÓN EN PAREJA



Es vital **hablar con la pareja** sobre estos cambios para reducir la ansiedad y la culpa.

ESTILO DE VIDA



Controlar la **diabetes**, la **hipertensión** y **evitar el tabaco** directamente la salud sexual.

GRACIAS



<https://hospitalregionalchiquinquirá.gov.co/>



ES E HOSPITAL REGIONAL DE
CHIQUINQUIRÁ

Con *hechos*, cuidamos tu vida

