



## Sugerencias para mantenerse saludable fuera de la clínica de diálisis

La información incluida en este folleto fue reunida por pacientes para ayudar a otros pacientes a mantenerse saludables fuera de la clínica de diálisis.

### ¿Qué significan los resultados de mis análisis clínicos?

Los resultados de los análisis clínicos le brindan información a su equipo de atención médica acerca de su plan de tratamiento: qué está funcionando bien y qué debe mejorarse. Sus médicos, nutricionista y otros miembros del equipo de atención médica revisarán los resultados con usted y le harán recomendaciones para ajustar su medicación y/o dieta a fin de mejorar su plan de tratamiento. Los resultados que su equipo de atención médica controlarán incluyen:



- La **presión arterial** mide la fuerza de la sangre que empuja las paredes de los vasos sanguíneos. La presión arterial alta se produce cuando la presión aumenta lo suficiente como para causar daños.
- La **ingesta de líquidos** debe ser limitada. Si se acumula demasiado líquido, puede producir hinchazón. Puede aumentar la presión arterial, lo cual hace trabajar más al corazón. Si se acumula demasiado líquido en los pulmones, provoca dificultad para respirar.
- Los **niveles bajos de proteínas** pueden indicar poco apetito u opciones de alimentos con bajo contenido de proteínas. Los niveles bajos de proteínas pueden hacer que al paciente le resulte difícil combatir las infecciones.
- El **hierro** produce glóbulos rojos. El hierro es una parte importante de la hemoglobina. La hemoglobina transporta oxígeno al cuerpo.
- El **potasio** se encuentra en casi todos los alimentos. Demasiado potasio en la dieta puede producir problemas cardíacos.
- El **fósforo** se encuentra en casi todos los alimentos. Un alto nivel de fósforo puede debilitar los huesos y producir picazón en la piel.
- El **calcio** fortalece los huesos y los dientes. Con la enfermedad renal, el nivel de calcio puede ser bajo. Su médico podría recetarle suplementos de calcio.
- El **nitrógeno ureico en sangre (BUN, por sus siglas en inglés)** puede detectar altos niveles de desechos en el torrente sanguíneo, lo cual es un signo prematuro de disminución de la función renal.
- **Hemograma:**
  - El hematocrito mide la cantidad y el tamaño de los glóbulos rojos. Se utiliza para detectar un nivel bajo de glóbulos rojos (llamado anemia).
  - La hemoglobina es parte de los glóbulos rojos que transportan oxígeno a las células del cuerpo. También se usa para detectar la anemia.
- **spKt/V (Kt/V de un solo compartimento):** Este resultado se utiliza para verificar si la persona está recibiendo la cantidad suficiente de diálisis. Mide la cantidad de productos de desecho eliminados durante el tratamiento. Determinará cuántas horas durará el tratamiento de diálisis. *Pídale a su equipo de atención médica que le explique los resultados de sus análisis clínicos en más detalle. Además, pida una copia de los resultados de los análisis clínicos.*

### Siga una dieta apta para pacientes renales

Los pacientes con enfermedad renal en etapa terminal (ESRD, por sus siglas en inglés) deben consumir una dieta rica en proteínas y evitar los alimentos con alto contenido de fósforo y potasio, como las bananas y las papas. El nutricionista de su centro de diálisis puede ayudarle a entender las etiquetas de los alimentos y la dieta adecuada para usted. Use el lector de códigos QR de su teléfono celular para conectarse a una lista de alimentos del supermercado aptos para pacientes renales.



### Haga ejercicio

La mayoría de los pacientes de diálisis pueden hacer ejercicio. El ejercicio aumenta el nivel de energía, reduce los niveles de colesterol, y ayuda a controlar el nivel de azúcar en la sangre y la presión arterial. Es muy común que las personas con enfermedad renal pierdan masa muscular. El ejercicio puede evitar que los músculos se reduzcan. Puede recuperar los músculos perdidos si hace ejercicio regularmente. Antes de comenzar un programa de ejercicio, hable con su médico.



3000 Bayport Drive, Suite 300, Tampa, FL 33607 | 844.472.4250 | 813.354.1514 fax | [www.esrdncc.org](http://www.esrdncc.org)

Este material fue preparado por el contratista del Centro de Coordinación Nacional de la enfermedad renal en etapa terminal (ESRD NCC, por sus siglas en inglés), en virtud de un contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, por sus siglas en inglés), un organismo del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos. El contenido no refleja necesariamente la política de los CMS ni implica el aval del gobierno estadounidense. FL-ESRD NCC-7N5TA2-08202020-01

