

INSUFICIENCIA RENAL-Preguntas Frecuentes

1. ¿Qué es la creatinina?

La creatinina es un producto de degradación de la creatina, una parte importante del músculo. Sus niveles son uno de los indicadores más precisos del funcionamiento del riñón.

Los riñones se encargan de eliminarla, pero si la función renal es anormal los niveles de creatinina en sangre aumentarán.

Las mujeres suelen tener niveles de creatinina en sangre más bajos que los hombres debido a que suelen tener una masa muscular menor.

2. ¿Qué es la insuficiencia renal?

La insuficiencia renal es la pérdida total o parcial de la función renal. Debido a este mal funcionamiento aparece una acumulación de sustancias tóxicas en nuestro organismo que normalmente son expulsadas por los riñones.

Puede ser aguda o crónica y en cierta ocasiones requerir diálisis.

3. ¿Qué función tienen los riñones?

Los riñones se encargan de eliminar de la sangre las sustancias de desecho acumuladas procedentes de nuestro metabolismo y de equilibrar el contenido de agua produciendo la orina.

También se encargan de producir determinadas sustancias como la vitamina D, controlar la presión arterial, fabricar hormonas encargadas de la formación de los glóbulos rojos y mantener un nivel adecuado de ciertas sustancias en sangre.

4. ¿Qué es la diálisis?

La diálisis es la modalidad de tratamiento más frecuente en la insuficiencia renal. Consiste en el paso de las toxinas que han de ser eliminadas del organismo a través de una membrana porosa que permite el paso de líquidos y partículas pequeñas, pero retiene las sustancias tóxicas acumuladas.

Existen dos técnicas de diálisis, la hemodiálisis y la diálisis peritoneal.

5. ¿En qué consiste la hemodiálisis?

La hemodiálisis, como su nombre indica, es el proceso por el cual se filtra la sangre. Elimina las sustancias tóxicas acumuladas y el exceso de líquido.

Para llevarla a cabo es necesario realizar un acceso debajo de la piel, normalmente del brazo, para unir una arteria y una vena.

Una sesión de hemodiálisis suele durar unas 4-5h y se realiza 2-3 veces por semana.

6. ¿En qué consiste la diálisis peritoneal?

En el caso de la diálisis peritoneal la membrana que filtra la sangre es el propio peritoneo (membrana que rodea el intestino).

Consiste en la introducción de un fluido de diálisis a través de un catéter colocado en el abdomen. El exceso de líquido y las sustancias de desecho pasan de la sangre al fluido. Este fluido debe cambiarse periódicamente.

Este procedimiento se realiza de 2 a 4 veces al día en función del paciente.

7. ¿Qué medidas dietéticas debo tener en cuenta en la fase de prediálisis?

- Realizar una ingesta elevada de calorías y baja de proteínas (el equipo médico será quien determine la cantidad adecuada).
- No restringir la ingesta de líquidos.
- Restricción de potasio y fósforo (ver listado de alimentos).
- Dieta baja en sal.
- Dieta baja en leche y derivados lácteos

8. ¿Cómo puedo reducir el contenido en potasio de verduras y hortalizas?

- Cortar las verduras y hortalizas en trozos pequeños.
- Mantenerlas en remojo durante 24 horas. Esta técnica consiste en remojar en abundante agua las verduras y legumbres durante 24 h y cambiar esa agua como mínimo dos veces.
- Someterlas a doble cocción desechando el agua del primer hervor. La técnica de doble cocción consiste en lo siguiente: una vez remojadas las verduras y hortalizas durante 24 h, se tira el agua de remojo, se le añade agua y se pone al fuego hasta ebullición, momento en el que se vuelve a tirar el agua y se añade de nuevo agua caliente, para que vuelva a hervir. Una vez cocidas se cocinan al gusto. Esta técnica también se puede aplicar a las patatas, setas y legumbres.

Las verduras y hortalizas congeladas contienen menos potasio, pero aún así habrá que someterlas a remojo.

La patata contiene mucho potasio, sobretodo en la piel y en la primera capa más cercana a la piel, por eso, además de ponerla en remojo y someterla a doble cocción, hay que pelarla de manera gruesa.

Con el asesoramiento de:

