

Control del potasio en pacientes en hemodiálisis.

Ferre Vargas, Jessica¹. García Vacas, María². Gallardo Pérez, Patricia³.

1.DUE Clínica de diálisis, Motril (Granada). 2.DUE y Antropóloga Social 3.DUE Hospital Morales Meseguer, (Murcia).



Introducción:

En la actualidad nos encontramos con un gran número de pacientes en hemodiálisis, cuya calidad de vida está íntimamente ligada a su estado nutricional. El personal de enfermería juega un papel imprescindible, educando, adiestrando e informando al paciente para conseguir un equilibrio nutricional y una adecuada adherencia al tratamiento.

Objetivos:

- Proporcionar educación sanitaria sobre el potasio en hemodiálisis.
- Mostrar la importancia de la limitación de alimentos ricos en potasio y consejos para reducirlo.

Resultados:

La hemodiálisis es una terapia de sustitución renal, que tiene como finalidad suplir parcialmente la función de los riñones, eliminando así el exceso de líquido y las sustancias tóxicas de la sangre tales como la urea, creatinina, potasio...

El potasio es un mineral que se encuentra en la mayoría de los alimentos, en especial en la leche, frutas y verduras. Su principal misión es el correcto funcionamiento del sistema nervioso, muscular y cardíaco. Los pacientes sometidos a hemodiálisis tienen un mayor riesgo de sufrir una hiperpotasemia, desembocando en parada cardíaca e incluso la muerte. Es de gran importancia mantener los niveles de potasio en sangre no superiores a **6.0 mEq/L**, aunque estos pueden variar mucho entre las sesiones de hemodiálisis. Los síntomas más frecuentes de una elevación del potasio son debilidad, temblores y fatiga.

Métodos:

Como método para realizar este trabajo científico tipo poster nos hemos basado en una revisión bibliográfica en bases de datos Medline, guía para pacientes con tratamiento de hemodiálisis y sobretodo en la propia experiencia práctica como enfermeras en el área de hemodiálisis.

Restricciones alimentarias:

- Verduras y hortalizas:
Calabacín, chirivía, champiñón, setas, patata fresca, acelga, tomate frito en conserva, cardo, borraja, espinacas frescas y congeladas, habas, remolacha,...
- Frutas: Plátanos, aguacates, albaricoques, granada, coco, zumos frescos y empaquetados, ciruelas secas, uvas negras, higos, dátiles, melones, naranjas, membrillo, nectarinas, kiwi, mangos, papaya...
- Chocolates, cacao, leche en polvo, legumbres secas, frutos secos, sardinas, almejas, patatas chips.
- Platos preparados comerciales, purés, concentrados de carne y pescado...



Consejos para reducir el potasio de los alimentos:

- 1.Utilizar verdura congelada o comprarla fresca y congelarla, de esta forma pierde potasio al descongelarse.
- 2.Las verduras y las hortalizas pierden potasio al contacto con el agua, deben de cortarse en trozos muy pequeños dejándolas en remojo durante al menos ocho horas, cambiándole el agua varias veces. Las conservas vegetales también se deben de meter en remojo.
- 3.Las verduras y las hortalizas siempre deben cocinarse con doble cocción, así pierden bastante potasio. Siempre es aconsejable dejarlas en remojo y darle la doble cocción para una mayor retirada de potasio. Nunca se debe consumir el caldo donde se han metido las verduras.
- 4.La fruta cocida tiene la mitad de potasio que la fruta fresca.
- 5.Las conservas pierden potasio en su elaboración, pero esté se queda en su jugo, no tomarlo nunca.
- 6.No utilizar levaduras para los rebozados y repostería, contienen mucho potasio.
- 7.Las carnes cocidas pierden la mitad de su potasio, es aconsejable eliminar ese caldo y consumirlas en estofados o con salsa.

Conclusión:

La enfermería es un pilar básico en la educación dietética del paciente en hemodiálisis, está en nuestras manos que conozcan bien los correctos hábitos alimenticios para mejorar su calidad de vida. Es muy importante seguir trabajando en la educación sanitaria de nuestros pacientes, para conseguir una adecuada concienciación sobre su enfermedad y sus repercusiones a corto y largo plazo.