

Para conmemorar el Día del Riñón

Bajo el lema: Salud Renal para Todos, desde la Dirección de Calidad de CADRA, llamamos a:

CONCURSO DE TRIPTICOS SOBRE TEMÁTICA "AUTOCUIDADO DEL PACIENTE EN HEMODIÁLISIS Y DIÁLISIS PERITONEAL".

LA DIRECCIÓN DE CALIDAD DE CADRA llama a concurso a todo el personal de salud que trabaja en Centros de Diálisis, para presentar un **Triptico** por Centro, con la temática sobre "**CÓMO CAPACITAR Y APOYAR AL PACIENTE EN HEMODIÁLISIS Y DIÁLISIS PERITONEAL, EN TÉCNICAS DE AUTOCUIDADO**"

INTRODUCCION, BASES Y CONDICIONES

INTRODUCCIÓN a la temática

Autocuidado de Paciente: Algunos ejemplos bibliográficos desde un enfoque Salud/Enfermería

Autocuidado (artículo tomado de Wikipedia)

Las necesidades humanas se manifiestan a través de conductas, las cuales son la expresión de dichas necesidades. Estas necesidades se encuentran presentes a lo largo de nuestra vida y van desde las necesidades fisiológicas básicas (para mantener la homeostasis) hasta la autorealización que representa a necesidades y deseos más elevados.



Las Necesidades y sus Satisfacciones

Para mantener estas necesidades en equilibrio y poder desarrollarnos nace el Autocuidado.

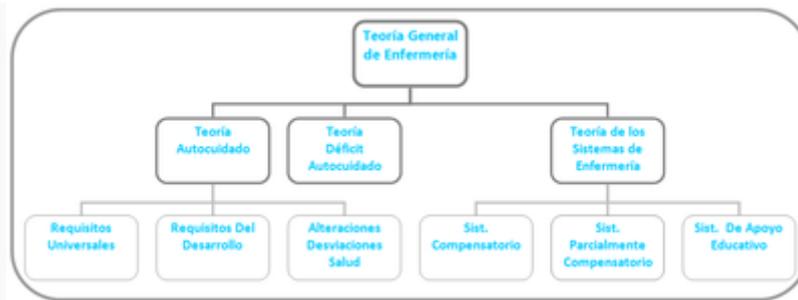
El Autocuidado etimológicamente se presenta conformado de dos palabras: **Auto** Del griego *αὔρο* que significa "propio" o "por uno mismo", y **cuidado** del latín *cogitātus* que significa "pensamiento". Tenemos entonces el cuidado propio, cuidado por uno mismo

literalmente. El concepto de Autocuidado es un constructo conceptual muy utilizado en la disciplina de Enfermería.

El Autocuidado es una forma propia de cuidarse, es una forma de cuidado a sí mismo.

Dorotea Orem Logró conceptualizar la Teoría General de Enfermería la cual se constituye a su vez de 3 subteorías, estas son:

- a) Teoría del Autocuidado
- b) Teoría del Déficit de Autocuidado
- c) Teoría de los Sistemas de Enfermería



Organigrama de La Teoría General de Enfermería Según Orem

Contenido

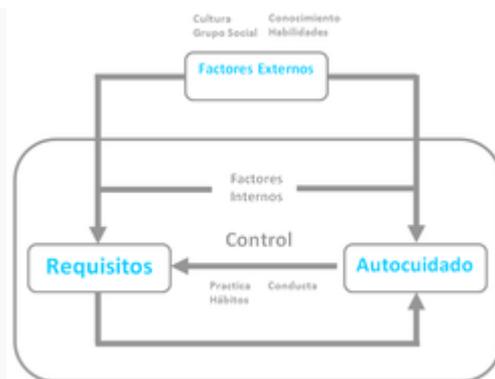
Autocuidado

"la práctica de actividades que los individuos inician y realizan para el mantenimiento de su propia vida, salud y bienestar"

El concepto básico desarrollado por Orem es que el autocuidado se define como el conjunto de acciones intencionadas que realiza la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior.

El autocuidado por tanto, es una conducta que realiza o debería realizar la persona para sí misma.

Uno de los supuestos que de aquí se desprenden es que todos tenemos la capacidad para cuidarnos y este autocuidado lo aprendemos a lo largo de nuestra vida; principalmente mediante las comunicaciones que ocurren en las relaciones interpersonales. Por esta razón no es extraño reconocer en nosotros mismos prácticas de autocuidado aprendidas en el seno de la familia, la escuela y las amistades.



Análisis conceptual del Autocuidado y sus factores

Es así como las personas desarrollan prácticas de autocuidado que se transforman en hábitos, que contribuyen a la salud y el bienestar. Todas estas actividades son medidas por la voluntad, son actos deliberados y racionales que realizamos muchas veces sin darnos cuenta siquiera, se han transformado en parte de nuestra rutina de vida. Los niños cuando aprenden estas prácticas se están transformando en personas que se proporcionan sus propios cuidados, en este caso ellos son sus propios agentes de autocuidado.

Para lograr el propósito de mantener nuestro bienestar, salud y desarrollo, todos los seres humanos tenemos requisitos que son básicos y comunes a todos, según esta autora existen tres grandes grupos de requisitos:

- - Los Requisitos Universales
- - Los Requisitos del Desarrollo
- - y de Alteraciones o Desviaciones de Salud

Requisitos Universales

Requisitos universales del autocuidado son comunes a todos los seres humanos e incluyen la conservación del aire, agua, alimentos, eliminación, la actividad y el descanso, soledad e interacción social, la prevención de riesgos y promoción de la actividad humana.

Estos ocho requisitos representan los tipos de acciones humanas que proporcionan las condiciones internas y externas para mantener la estructura y la actividad, que a su vez apoyan el desarrollo y la maduración humana. Cuando se proporciona de forma eficaz, el autocuidado o la asistencia dependiente organizada en torno a los requisitos universales, fomenta positivamente la salud y el bienestar.*

Cada uno de estos requisitos están íntimamente relacionados entre sí, pero cada uno de ellos son logrados en diferentes grados de acuerdo a los "factores condicionantes básicos" que son determinantes e influyentes en el estado de salud de toda persona.

Factores Condicionantes Básicos

• Edad • Sexo • Estado de desarrollo • Estado de salud • Orientación socio-cultural • Factores del sistema de cuidados de salud • Factores del sistema familiar • Factores ambientales • Disponibilidad y adecuación de recursos

Los Requisitos del Desarrollo

Promueven procedimientos para la vida y para la maduración y previenen las circunstancias perjudiciales para esa maduración o mitigan sus efectos.*

Son Etapas específicas del Desarrollo que representan soporte y promoción de procesos vitales, son las condiciones que afectan el desarrollo humano, en otras palabras, son los requisitos determinados por el ciclo vital.

El otro grupo de requisitos de autocuidado son aquellos derivados del desarrollo, porque varían en períodos específicos del ciclo vital y pueden afectar positiva o negativamente. Por ejemplo, una alimentación adecuada, afectará el crecimiento del niño positivamente, teniendo repercusiones a edades avanzadas, en la etapa del adulto mayor. Una muestra de ellos es el estado de densidad ósea de nuestra población. Se puede predecir perfectamente que buenos hábitos en alimentación, específicamente en el consumo de alimentos derivados de la leche u otros altos en calcio, lograrán que el adulto mayor conserve un buen estado de su densidad ósea. Lo mismo puede decirse del ejercicio y la actividad física mantenida durante toda la vida.

Alteraciones o Desviaciones de Salud

Orem definió los requisitos del autocuidado de las alteraciones de la salud como sigue:

La enfermedad o lesión no sólo afecta a las estructuras y/o mecanismos fisiológicos o psicológicos sino al funcionamiento humano integrado. Cuando éste está seriamente afectado...la capacidad de acción desarrollada o en desarrollo, dañada de forma permanente o temporal...también el malestar y la frustración que resultan de la asistencia médica, originan los requisitos del autocuidado para proporcionar alivio.*

Teoría del Déficit de Autocuidado

La teoría del déficit de autocuidado desarrolla las razones por las cuales una persona puede beneficiarse de la agencia de enfermería, mientras sus acciones están limitadas por problemas de salud o de cuidados sanitarios, lo que les hace total o parcialmente incapaces de descubrir sus requisitos actuales y emergentes que han de satisfacer en el cuidado de sí mismos o de quienes están a su cargo. Déficit de autocuidado es por tanto la falta o una capacidad no adecuada del individuo para realizar todas las actividades necesarias que garanticen un funcionamiento (pro) saludable. Con el fin de ayudar a definir la magnitud de la responsabilidad de enfermería, las funciones y acciones de pacientes y enfermeros, Orem diseñó la teoría de los sistemas de enfermería, que incluyen todos los términos esenciales manejados en la teoría del autocuidado y del déficit del autocuidado.

Teoría de los Sistemas de Enfermería

Sistema Compensatorio

- Realiza el Cuidado Terapéutico del Paciente
- Compensa la incapacidad del Paciente para realizar su Autocuidado
- Apoya y protege al Paciente.

Sistema Parcialmente Compensatorio

- Realiza algunas de las medidas de Autocuidado por el Paciente
- Compensa las limitaciones del Paciente para realizar su Autocuidado
- Ayuda al Paciente en lo que necesite.
- Regula la acción de Autocuidado. Realiza algunas de las medidas de Autocuidado.
- Regula la acción del Autocuidado.
- Acepta los cuidados y la asistencia de la enfermera

Sistema de Apoyo Educativo Regula el ejercicio y desarrollo de la acción de Autocuidado. Realiza el Autocuidado.

- Apoyo de los procesos vitales y del funcionamiento normal.

- Mantenimiento del Crecimiento, Maduración y Desarrollo normales.
- Prevención o control de los procesos de Enfermedad o lesiones.
- Prevención de la incapacidad o su compensación.
- Promoción del bienestar. • Apoyo de los procesos Físicos, Psicológicos y Sociales esenciales.
- Mantenimiento de la estructura y funcionamiento humano.
- Desarrollo pleno del potencial humano.
- Prevención de lesiones o enfermedades.
- Curar o regular la enfermedad (con ayuda apropiada).
- Curar o regular los efectos de la enfermedad (con ayuda apropiada)

AUTOCAUIDADO DEL PACIENTE EN DIALISIS

Sus riñones han dejado de funcionar, y por ello necesita un procedimiento que los sustituya. La diálisis es una opción para el tratamiento de la Insuficiencia Renal Crónica que se realiza tres veces por semana y sustituye las funciones principales del riñón.

Las sesiones de diálisis se realizarán tres veces por semana en un turno que dependerá de su disponibilidad, situación social y laboral. No debe saltarse ninguna sesión de diálisis y debe respetar su horario y turnos.

Cuando se inicia el tratamiento sustitutivo en enfermos renales crónicos, se precisa una mayor participación de los pacientes en su autocuidado y en los procedimientos terapéuticos.

Es por esta razón que nuestro Blog pretende tocar los principales tópicos del tratamiento con diálisis, de modo que pueda proporcionar a los pacientes y a sus familias la información necesaria, para su autocuidado y consultar dudas o comentar sus experiencias.

Rol de la Enfermería

Es fundamental para asesorar completamente respecto a los alcances de la patología y hacer partícipe al enfermo y su familia en su evolución. Ayuda en la toma de decisiones y la coordinación de las consultas médicas.

La cobertura multidisciplinaria tiene que medir la valoración nutricional, monitorear la atención ambulatoria, efectuar exámenes sobre accesos vasculares, e inculcar en los usuarios información relativa a programas de vacunación y el protocolo de trasplante renal.

Control médico

La cronicidad de la patología requiere control médico de por vida. En su mayoría, los enfermos padecen diabetes e hipertensión arterial, por lo que es esencial una revisión médica continua.

¿Qué necesito saber de mi medicación?

Las personas en tratamiento con hemodiálisis, necesitan tomar medicamentos que ayuden a disminuir los síntomas de la enfermedad. Algunos de estos medicamentos los recibirá durante la sesión de diálisis y otros deberá tomarlos en su casa respetando las indicaciones médicas.

Medicamentos más usados:

Quelantes de fósforo

Se emplean para normalizar los valores del fósforo y el calcio, sustancias que provocan alteraciones en los huesos y fuertes picores. Para conseguir el efecto deseado hay que tomarlos durante las comidas.



¿Qué necesito saber del fósforo?

El fósforo es un mineral que se encuentra en casi todos los alimentos. En el enfermo renal el fósforo se acumula en la sangre. El exceso de fósforo será el responsable de graves problemas en sus huesos. El fósforo alto también puede producirle picores.

Para que no tenga problemas relacionados con el fósforo debe seguir los consejos dietéticos de su médico y tomar correctamente sus medicamentos quelantes del fósforo.

Los quelantes captan el fósforo de los alimentos en el intestino y lo eliminan por las heces evitando que pase a la circulación sanguínea. Los quelantes los debe tomar siempre **durante las comidas**. Para que sean efectivos.

Si los quelantes le producen un efecto no deseado comuníquelo al personal que lo atiende y su médico se lo cambiará por otro similar. Nunca deje de tomar los quelantes ni reduzca la dosis por su cuenta.

Hipotensores

Se utilizan para corregir la hipertensión. Debe tomarlos de la forma prescrita por su médico y nunca deje de tomarlos ni modifique la dosis por su cuenta, ya que los riesgos de una dosificación inadecuada son muy graves. Habitualmente no se toman hipotensores antes de la sesión de hemodiálisis.

Se ha demostrado que se vive más y mejor en diálisis manteniendo la presión arterial bajo control

Vitaminas

Se utilizan para reponer las vitaminas que se pierden por el proceso de diálisis, como para suplir las vitaminas que el riñón no puede sintetizar. **No deje de tomarlos** para evitar trastornos metabólicos.



¿Qué debo saber sobre el sodio?

El sodio es un componente de la sal de mesa. Los pacientes en hemodiálisis no son capaces de eliminar el exceso de sodio de su organismo. El exceso de sodio va a producir sed y por lo tanto retención de líquidos. En los líquidos no solo debemos de incluir el agua, sino todo aquello que la lleva como: sopas, leche, frutas, helado y el resto de bebidas. La retención de líquidos le producirá edemas e hipertensión arterial. Los edemas y la hipertensión pueden producirle dificultades respiratorias o un falla cardíaca.

¿Cuánto líquido puedo tomar al día?

VOLUMEN ORINA DIARIO +500 ML (MEDIO LITRO) = VOLUMEN DE LÍQUIDO PERMITIDO.



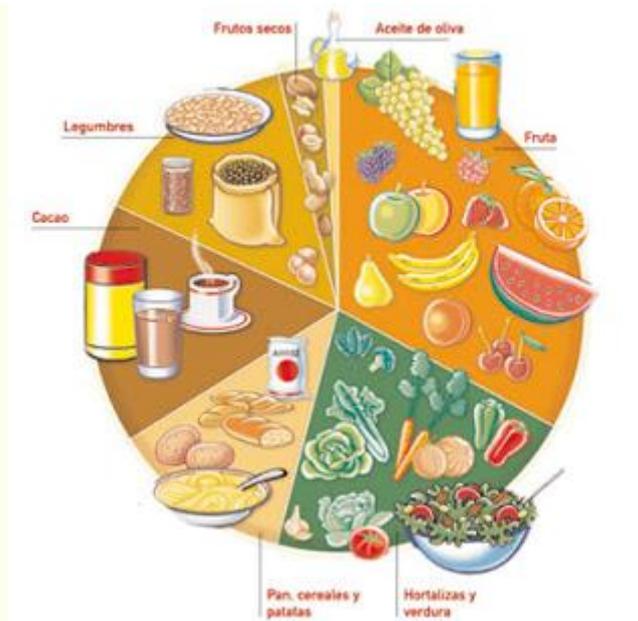
Consejos útiles para el nivel de los líquidos

- o Evitar en lo que se pueda el caldo de las comidas.
- o Reducir o evitar añadir sal a las comidas antes o después de ser cocinadas.
- o Evitar el consumo de alimentos con sal (concentrados, enlatados, embutidos, salazones etc.)
- o Dividir la cantidad de líquidos a consumir a lo largo del día.
- o Tomar la medicación que se pueda con las comidas y evitar tomarlas con agua.
- o Chupar cubitos de hielo para calmar la sed.
- o Hacer gárgaras con agua sin tragarla puede calmarle la sed.
- o Estimular la producción de saliva con chicles, caramelos de menta etc.
- o Pesarse después del desayuno le ayudará a llevar mejor el control de líquidos.

Es importante tener en cuenta que la sed es menos acusada el día siguiente de la diálisis, por lo que se debe tomar menos agua ese día y ahorrarla para el día siguiente.

Alimentación de un paciente dializado

“MI COMIDA PUEDE SER APETITOSA Y VARIADA SIN SER DIFERENTE A LA DE MI FAMILIA”



Cuidados generales de la fístula

- Mantener la extremidad del acceso vascular siempre bien limpia mediante lavado diario con agua y jabón.
- Tocar la fístula para notar el thrill (vibración que produce la sangre al pasar rápidamente por las venas) varias veces al día.
- Evitar que le tomen la tensión arterial y las punciones en dicha extremidad.
- Evitar los traumatismos y compresiones (prendas apretadas, ejercicios bruscos, dormir sobre la fístula).
- Evitar coger objetos pesados con ese brazo.
- Comunicar de inmediato cualquier cambio que se produzca (calor, dolor, supuración, endurecimiento, disminución del thrill)



Catéter venoso central permanente

Cuando existe imposibilidad para realizar un acceso vascular o los ya realizados no se desarrollan, se recurre a otro tipo de técnica para poder acceder al torrente circulatorio. Son los catéteres permanentes. Se implantan a la altura del pecho. El catéter tiene dos orificios uno por donde sale la sangre y otro por donde entra ya depurada. La complicación más grave suele ser la infección.

Cuidados generales del catéter

- Mantener siempre tapado el orificio de inserción del catéter.
- Evitar lesionar el orificio de salida por rascado.
- Si su orificio de salida está inflamado, enrojecido o supura es necesario que acuda al hospital para que le prescriban un tratamiento.
- Si aparece dolor, calor, fiebre, comuníquelo de inmediato.
- Comunique la aparición de dolor, hinchazón o cambio de color del miembro donde tiene colocado el catéter.
- Evitar los tirones, pueden lesionar el catéter o el orificio.
- Mantener una higiene corporal escrupulosa. Puede ducharse con precaución, manteniendo la zona de implantación y el catéter protegidos con un apósito impermeable. Es aconsejable que la ducha sea rápida y no incluya el lavado de cabeza que se hará aparte.
- No humedecer la zona de implantación del catéter, no sumergiendo en agua del mar ni de piscinas (peligro de infección).

Si tras la implantación del catéter, el apósito sangrará, comprima de inmediato durante unos minutos. Si no cesara acuda al hospital.

Recomendaciones para la participación activa en el proceso de sanar

- 1) Discuta sus preocupaciones con el equipo de salud. Anote sus dudas, consúltelas e informe a sus familiares acerca de los cambios en el tratamiento. Tenga presente que Ud. es el miembro más importante del equipo cuando participa activamente en su tratamiento. Haga todo lo posible por saber y mantenerse informado acerca de su enfermedad y sus tratamientos.
- 2) Mantenga en todo momento el interés por las actividades y responsabilidades de la vida diaria en su hogar. Asuma tareas que de acuerdo a sus capacidades y posibilidades puedan apoyar a su familia. Esto le hará sentirse conectado e integrado a ella. En cuanto sea posible continúe su actividad laboral, ya sea total

o parcial, pues ésta será una importante fuente de estímulo y pilar en su proceso de sanar.

3) Comparta sus sentimientos con su familia y/o amigos cercanos. Permítales la oportunidad de compartir sus sentimientos con Ud. de tal modo que juntos puedan aprender cómo ayudarse.

4) Incorpore una práctica espiritual, según sea sus creencias, como parte importante de su vida y en especial como apoyo de su terapia.

5) Haga una lista de aquellas cosas pendientes que aún no ha realizado, y ponga fechas y plazos para llevarlas a cabo según sus posibilidades. Incluya en ella aquellos asuntos afectivo-emocionales que le gustaría se resolvieran o completaran.

6) Planifique actividades en los próximos seis meses a un año, póngales fecha y enfoque su atención en como llevarlas a cabo.

7) Asuma a través del perdón la responsabilidad por la actitud y calidad de vida que desea vivir consigo mismo y con los demás. Deje atrás culpas y resentimientos, que bloquean el proceso de sanar.

8) Mantenga en todo momento un enfoque positivo de lo que esta ocurriendo y una actitud de agradecimiento con quienes lo cuidan y apoyan, así como también con el Ser Superior en quién Ud. cree.

9) Desarrolle alguna actividad física y/o deportiva de acuerdo a sus capacidades y limitaciones individuales.

Hacer ejercicios durante la diálisis ayuda a que sea más efectiva



En las últimas décadas los **nefrólogos** vienen acumulando pruebas y evidencias claras sobre los múltiples beneficios que genera la **actividad física** a los **pacientes** que deben hacerse **diálisis**.

Un gran número de trabajos médicos de investigación han acumulado indicios de que el ejercicio genera **mejoras** en diversas funciones vitales para el dializado: desde una mejor función cardíaca y vale recordar que los episodios cardiovasculares son la principal causa de muerte en este grupo; a las funciones respiratorias; y a mejoras en variados aspectos neuromusculares.

RECUERDE: LA POSIBILIDAD DE VER LA ENFERMEDAD COMO UNA OPORTUNIDAD DE TRANSFORMACIÓN ES UNA PODEROSA OPCIÓN, QUE NOS DA CLAVES VALIOSAS SOBRE EL SENTIDO DE NUESTRA EXISTENCIA.

Revise este concepto de forma más amplia: [Diagnóstico de Enfermería](#)

Aportes Relevantes: [Dorothea Orem](#), [Jean Piaget](#), [L.Kolhberg](#) , [Erick Erickson](#)

Referencias bibliográficas: Cavanagh, S. (1993). Modelo de Orem.

Aplicación práctica. Barcelona: Masson - Salvat Enfermería. Denyes, M., Orem, D., y SozWiss, G. (2001). Self-care: a foundational science. Nursing Science Quarterly, 14(1), 48-54. Guirao-Goris JA. La agencia de autocuidados. Una perspectiva desde la complejidad. Educare21 2003; 2.

Véase también: [Programa Paciente Experto. Curso de Autocuidado de la Salud para Enfermos Crónicos](#) [Red Internacional de Apoyo en el Autocuidado. Enfermería Autocuidado. En el Ciclo vital, Pontificia universidad Católica de Chile](#) [Unidad de coordinación y desarrollo de la Investigación en Enfermería del Instituto de Salud Carlos III](#) [Acceso gratuito a los recursos sobre Practica Clínica Basada en la Evidencia del Instituto Joanna Briggs](#) [Cuiperson](#)

DE LA PRESENTACIÓN: CONTENIDOS.

El ó los concursantes, deberán presentar un Tríptico por Centro con contenidos que se refieran a la temática mencionada.

En la evaluación se privilegiará el impacto visual por sobre lo narrativo.

PLAZOS, ENVIO Y PRESENTACIÓN

El tamaño para la presentación será en hoja "A4".

El Tríptico deberá presentarse en un sobre identificado de la siguiente manera:

Sexo (F o M), las dos primeras letras del primer nombre, las dos primeras letras del primer apellido y fecha de nacimiento de acuerdo a dd/mm/aaaa (ejemplo "F SAFR - 12-04-1977"), en su interior deberá contener además, los siguientes datos:

- Título del Tríptico.
- Datos del ó de los participantes (nombre completo y DNI).
- Identificación de la Institución: Nombre del Centro, dirección, teléfono, página Web, correo electrónico.
- El costo de desarrollo y envío de los trabajos correrá exclusivamente por cuenta del o los CONCURSANTE/S.

JURADO: A designar por la "DIRECCION DE CALIDAD" de la Confederación de Asociaciones de Diálisis de la República Argentina".

PREMIOS:

Primer Premio: Diploma y 3000 pesos

Segundo Premio: Diploma y 2000 pesos

Recepción de Trabajos:

Desde la fecha de Lanzamiento de la Convocatoria, hasta el 20-05-2015

Lugar de recepción de los trabajos:

Confederación de Asociaciones de Diálisis de la República Argentina
Viamonte 1181 Piso 7º C.P. 1053 CABA República Argentina

SANTOS DEPINE

Dirección de Calidad

CADRA