

Mantenerse bien con la enfermedad renal crónica: Pautas básicas para comer y hacer ejercicio

Por | Danielle Kirkman, PhD

Para algunas personas con enfermedad renal crónica (ERC), seguir una dieta recetada por su médico puede ayudar a retrasar la necesidad de diálisis.

Una dieta no curará la enfermedad renal.

Un dietista puede ayudarte a desarrollar un plan de dieta que siga las recomendaciones de tu médico pero que también sea realista para ti.

Comer alimentos saludables puede ayudarte a sentirte bien.

Un plan de comidas hecho a la medida de tus necesidades puede ayudarte a: alcanzar un peso saludable o mantenerte en un peso saludable, controlar tu presión arterial, controlar tu glucosa (azúcar) en la sangre y reducir tu riesgo de enfermedad cardíaca al darte energía.

Primero y más importante, asegúrate de hablar con tu médico o dietista sobre tu dieta particular. Presta atención a las grasas. Incluye fibra. Limita el sodio (sal). Aprende a incluir los alimentos que disfrutas.

Puede haber otros cambios nutricionales que tu médico te recetará. Estos cambios pueden incluir la cantidad de proteínas, fósforo y potasio que debes comer. Tu médico o dietista te ayudarán a saber qué cantidad de estos alimentos son saludables para que comas. La grasa proporciona calorías para obtener energía. Las opciones más saludables son las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, que incluyen pescado, aceite de oliva y aceite de canola. Demasiada grasa puede conducir al aumento de peso. Demasiadas grasas saturadas y grasas trans pueden aumentar los niveles de colesterol. Limite la margarina, manteca, mantequilla y grasas animales.

Demasiado sodio (sal) puede ser perjudicial para su salud. Limita el sodio en tu dieta para ayudar a controlar tu presión arterial, controlar la acumulación de líquido y la hinchazón en tu cuerpo, reducir su riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. Evita los alimentos con alto contenido de sodio. Algunos alimentos con alto contenido de sodio son sal de mesa, alimentos enlatados, bocadillos salados, alimentos procesados, embutidos procesados, salsas, adobos, condimentos y queso. Tu médico te indicará la cantidad correcta de sodio que debes incluir en tu plan de comidas.



Come alimentos frescos o congelados cuando sea posible. Usa condimentos bajos en sodio, es decir, hierbas y especias como cebolla, limón y ajo. La mayoría de las verduras son buenas fuentes de vitaminas, minerales y fibra. Es bueno incluir vegetales de hoja oscura y vegetales de diferentes colores. Habla con tu médico o dietista para averiguar la cantidad de vegetales que son saludables para ti. La mayoría de las frutas también son buenas fuentes de vitaminas, minerales y fibra. Un tamaño de porción es 1 fruta de tamaño mediano o ½ taza de fruta fresca o enlatada. Selecciona una variedad de frutas en lugar de jugo de frutas cuando sea posible para ayudar a controlar tu peso y azúcar en la sangre. Habla con tu médico o dietista para averiguar la cantidad de fruta que es saludable para ti. Selecciona productos lácteos bajos en grasa o sin grasa. Para las personas con enfermedad renal, la ingesta de lácteos puede necesitar limitarse a un bajo contenido de fósforo en su dieta. Habla con tu médico o dietista para averiguar la cantidad de lácteos que es saludable para ti. La proteína ayuda a desarrollar músculos y combatir infecciones. Las personas cuyos riñones no funcionan bien deben evitar un

plan de alimentación rico en proteínas. La proteína se encuentra en alimentos como carne, pollo, huevos y pescado. Habla con tu médico o dietista para averiguar la cantidad de proteína que es saludable ingerir.

Aprende a leer las etiquetas de los alimentos y conoce los tamaños de las porciones. Verifica el recuento de calorías y observa el total de grasas, grasas saturadas y grasas trans. Si tu médico o dietista te ha recomendado que lo hagas, busca las cantidades de proteínas, carbohidratos, sodio, potasio y fósforo, contenidas en los alimentos.

Conoce sus objetivos y comienza con pequeños cambios. Lleva un diario de alimentos y trabaja con tu médico y / o dietista. Pídele a tu familia y amigos que te ayuden. Conoce los resultados de tus pruebas de laboratorio y habla con su médico y / o dietista sobre tu plan de alimentación. Controla tu peso y ejercicio (pero primero consulta a tu médico). Comienza lentamente y realiza alguna actividad todos los días, incluso un poco, ayudará. Duerme lo suficiente y reduce el estrés. Si fumas, has un plan para dejar de hacerlo. No olvides cumplir las citas con tu médico, dietista y dentista y asegúrate de informarles sobre tu enfermedad renal.

Enfermedad renal.

Con los estadounidenses viviendo más tiempo y llevando un estilo de vida más sedentario, la incidencia de enfermedades crónicas continúa aumentando. La inactividad física es un riesgo importante de enfermedad que sigue siendo una de las principales causas de muerte prematura en los Estados Unidos. Los niveles de actividad física en pacientes con enfermedad renal crónica (ERC) se reducen notablemente y continúan disminuyendo a medida que empeora la función renal. Los bajos niveles de actividad física en pacientes con ERC son graves, ya que están relacionados con una función renal más deficiente y aumentan el riesgo ya alto de enfermedad cardíaca y vascular. Un estilo de vida sedentario también resulta en una pérdida de condición física y fuerza, lo que aumenta el riesgo de discapacidad y la pérdida de habilidad para poder llevar a cabo sus actividades básicas de la vida cotidiana. Esto inicia un círculo vicioso, ya que cuanto más débil te vuelves, más difícil es para ti realizar actividad física y mantenerte activo.

Por lo tanto, es muy importante mantenerse activo como paciente con ERC. Más de tres décadas de investigación han demostrado que los pacientes en diálisis pueden disfrutar de muchos beneficios para la salud a través de la actividad física regular. Primero, participar en una actividad física regular ayuda a mantener tu condición física y fuerza. Mantener tu fuerza te permitirá continuar llevando a cabo tus actividades de la vida diaria sin ayuda, así como participar en actividades de ocio. Como resultado, es más probable que permanezcas independiente y tengas una mejor calidad de vida.



Muchos factores de la enfermedad renal te hacen más susceptible a la enfermedad cardíaca y vascular. Aumentar tu nivel de actividad física puede reducir este riesgo. El ejercicio regular te ayuda a controlar tu presión arterial. La investigación tanto en pacientes de prediálisis como de diálisis ha demostrado que la cantidad de medicamentos para la presión arterial se redujo después de tres a seis meses de ejercicio regular^{1,2}. Además, el ejercicio regular hace que tu corazón sea más eficiente y mejora la salud y la función de tus vasos sanguíneos^{3,4}.

Cuando el riñón falla, las toxinas y los ácidos que generalmente son eliminados por medio del riñón se acumulan en la sangre. Estas toxinas y ácidos, así como el proceso de hemodiálisis, hacen que sus músculos se degeneren y se debiliten. Tus músculos no solo te mantienen fuerte y capaz de realizar las actividades cotidianas, sino que son importantes para un metabolismo saludable, ya que utilizan los azúcares y las grasas de la sangre para obtener energía. El aumento de tu actividad física mantiene tus músculos activos y fuertes y evita que se deterioren⁵.

Además de los beneficios físicos, el ejercicio regular también ha mostrado muchos beneficios psicológicos. Los pacientes en hemodiálisis tienen niveles más bajos de depresión y ansiedad como resultado de aumentar sus niveles de actividad física. La actividad física regular ayuda a reducir el estrés y te hace sentir revitalizado y relajado.

Preparándote para aumentar tu actividad física.

La seguridad es primero: antes de aumentar tu actividad física o participar en cualquier ejercicio, consulta a tu médico. NO debes hacer ejercicio si:

- Tienes dolores en el pecho mientras estas en reposo o has sufrido un evento cardíaco en las últimas 6 semanas.
- Estás sin aliento mientras estas en reposo y tienes hinchazón visible por sobrecarga de líquidos.
- Tienes una infección aguda o una temperatura corporal

superior a 101 ° F

- Tienes un control diabético deficiente.
- No tomas medicamentos para la presión arterial y la tienes superior a 160/100 mmHg

Establece tus objetivos: establece tu objetivo principal para aumentar tu actividad física y comparte tu objetivo con amigos, familiares o tu proveedor de atención médica. Al compartir tus objetivos, creas una red de apoyo para ayudarte a alcanzarlos. Asegúrate de que cualquier objetivo que establezcas sea INTELIGENTE: específico, medible, alcanzable, realista y con límites de tiempo.

Divide tu objetivo principal en objetivos semanales más pequeños, realistas y alcanzables. Por ejemplo:

Objetivo principal: "En seis meses me gustaría poder caminar tres millas por semana".

Objetivos más pequeños: "Para la próxima semana me aseguraré de tener un par de zapatos cómodos para comenzar a caminar y aumentar mis niveles de actividad física"; "Durante las próximas dos semanas, iré a caminar 15 minutos cada día después de mi diálisis".

Identifica las barreras potenciales: identifica las barreras que pueden impedirte alcanzar tus metas por adelantado y haz un plan para superarlas. Por ejemplo: "Le pediré a otro paciente

de diálisis que también quiera aumentar su actividad física que camine conmigo; de esa manera, cuando no tenga ganas de caminar, tendré a alguien que me motive".

Aumentando tu actividad física.

Si actualmente no participas en ninguna actividad física, comienza con una intensidad baja y aumenta gradualmente la intensidad y la duración a medida que te fortalezcas. Caminar regularmente es una manera fácil y conveniente de aumentar tus niveles de actividad física y ha demostrado beneficios para la salud en pacientes con ERC. Usar un podómetro para contar la cantidad de pasos que da por día es una buena manera de controlar tus caminatas. Comenzando en un nivel en el que te sientas cómodo, aumenta tu recuento diario de pasos en un 10% cada semana hasta alcanzar los 10,000 pasos recomendados por día. También puedes aprovechar los nuevos dispositivos de seguimiento de estado físico (como Fitbit, Up, Jawbone), que pueden ayudarte a controlar tus pasos diarios. Si deseas participar en un ejercicio más estructurado, la siguiente tabla muestra algunas recomendaciones actuales.

Hacer ejercicio durante la diálisis es una opción segura y conveniente para aumentar tu actividad en un entorno supervisado cuando de otro modo sería sedentario.

Tipo	Frecuencia	Intensidad	Duración
<p>Ejercicios aeróbicos Implica actividad rítmica de grandes grupos musculares que pueden mantenerse continuamente. Los ejemplos incluyen caminar, trotar, andar en bicicleta, remar, nadar.</p> <p>Objetivo: aumentar la forma física; Reduce el riesgo cardiovascular.</p>	5 o más días por semana	Moderado - Duro (RPE 12-15; debe aumentar la frecuencia cardíaca y la respiración)	30 minutos o más.
<p>Ejercicios de resistencia Implica peso o resistencia usando pesas libres, máquinas de pesas, bandas de resistencia, balones medicinales o Su propio peso corporal.</p> <p>Objetivo: aumentar la masa muscular y la fuerza muscular.</p>	2 a 3 días por semana (días no consecutivos)	Moderado - Duro (RPE 12-15; 60 - 80% del peso máximo que puede levantar solo una vez)	8-10 ejercicios dirigidos a grupos de músculos grandes de la parte superior e inferior del cuerpo 10-15 repeticiones
<p>Ejercicios de flexibilidad Puede ser estático o dinámico.</p> <p>Objetivo: aumentar el rango de movimiento; reducir el riesgo de lesiones relacionadas con el ejercicio.</p>	2 o más días a la semana (realice los mismos días que los ejercicios aeróbicos o de resistencia)		10 minutos dirigidos a los principales grupos musculares. Mantenga cada estiramiento estático durante 10-30s Repita cada estiramiento 3 - 4 veces.
<p>Ejercicios de equilibrio Los ejercicios de equilibrio incluyen caminar hacia atrás, caminar con el talón y el pie en línea recta o pararse sobre una pierna a la vez</p> <p>Objetivo: prevención de caídas</p>	3 o más días por semana.		

Tabla 1. Pautas de ejercicio para la enfermedad renal crónica. Adaptado de Kirkman et al. (2014)⁶ Basado en las recomendaciones de la American Heart Association y el American College of Sports Medicine para la actividad física⁷.

Algunas unidades de diálisis pueden tener acceso a equipos fijos de ciclismo diseñados específicamente para caber en el extremo inferior de una silla de diálisis. Habla con tus proveedores de atención médica para determinar si esta es una opción viable para ti.

Usar la escala de Clasificación del esfuerzo percibido (RPE) (Tabla 2) es un buen método para controlar la intensidad de tu actividad. Idealmente, debes asegurarte de que tu actividad sea lo suficientemente intensa como para que puedas beneficiarte sin exagerar. La escala RPE califica la dificultad con la que se siente el ejercicio y varía de 6 (sin esfuerzo) a 20 (esfuerzo máximo). La intensidad óptima de la actividad debe oscilar entre 12 (algo difícil) a 15 (difícil).

Consideraciones de seguridad: Ten en cuenta lo siguiente cuando hagas ejercicio:

- Detén cualquier actividad si sientes dolor en el pecho, mareos o falta de aire inusual.
- A veces puede aumentar la sed al aumentar su actividad física. Ten en cuenta tus restricciones de líquidos.
- Controla de cerca tu glucosa en sangre durante cualquier actividad, si eres diabético.

Disminuye tu actividad si:

- Te sientes muy cansado o no puedes continuar.
- Estás sin aliento para hablar.
- No te sientes completamente recuperado después de una hora.
- Tienes una frecuencia cardíaca inusualmente alta.



Clasificación del Esfuerzo Percibido	
6	
7	Extremadamente fácil
8	Fácil
9	Poco o nada de esfuerzo. Cómo te sientes acostado en la cama o sentado en una silla.
10	Puede hablar o cantar fácilmente sin sentirse sin aliento.
11	Fairly Light
12	Objetivo de alcance
13	Algo difícil
14	Como debes sentirte con actividad y ejercicio
15	Puedes hablar cómodamente y cantar sin dificultad para respirar.
16	
17	Muy difícil
18	Como te sientes con el ejercicio más difícil que hayas hecho.
19	No puedes decir más que unas pocas palabras sin dificultad para respirar.
20	Extremadamente difícil ¡No te ejercites tan duro!

Tabla 2. Escalas de Borg de la escala de esfuerzo percibido. Adaptado de Kirkman et al. (2014) 6.

Referencias

- Miller BW, Cress CL, Johnson ME, Nichols DH, Schnitzler MA. El ejercicio durante la hemodiálisis disminuye el uso de medicamentos antihipertensivos. *Am J Kidney Dis.* 2002; 39 (4): 828-833.
- Kosmadakis GC, John SG, Clapp EL, et al. Beneficios del ejercicio regular para caminar en la enfermedad renal crónica prediálisis avanzada. *Nephrol Dial Transplant.* 2012; 27 (3): 997-1004.
- Deligiannis A, Kouidi E, Tassoulas E, Gigis P, Tourkantonis A, Coats A. Efectos cardíacos de la rehabilitación con ejercicio en pacientes en hemodiálisis. *Int J Cardiol.* 1999; 70 (3): 253-266.
- Howden EJ, Leano R, Petchey W, Coombes JS, Isbel NM, Marwick TH. Efectos del ejercicio y la intervención en el estilo de vida sobre la función cardiovascular en la ERC. *Clin J Am Soc Nephrol.* 2013; 8 (9): 1494-1501.
- 5. Kirkman DL, Mullins P, Junglee NA, Kumwenda M, Jibani MM, Macdonald JH. Ejercicio anabólico en pacientes en hemodiálisis: un estudio piloto controlado aleatorio. *J Cachexia Sarcopenia Músculo.* 2014.
- 6. Kirkman DL, Lennon-Edwards S, Edwards DG. La importancia del ejercicio para pacientes con enfermedad renal crónica. *J Ren Nutr.* 2014; 24 (6): e51-e53.
- 7. Nelson ME, Rejeski WJ, Blair SN, y col. Actividad física y salud pública en adultos mayores: recomendación de la American College of Sports Medicine y la American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc.* 2007; 39 (8): 1435-1445.
- 8. Borg GA. Bases psicofísicas de esfuerzo percibido. *Med Sci Sports Exerc.* 1982; 14 (5): 377-381.