

Pregúntale a un Nefrólogo (¡Y a un psicólogo!)

1 Tengo sed la mayor parte del tiempo y tengo dificultades para seguir mi restricción diaria de líquidos. ¿Qué puedo hacer?

Respuesta del nefrólogo: puedes realizar un seguimiento del volumen de líquido que estás bebiendo usando una taza medidora para medir todos los líquidos que ingieres. Chupar uvas congeladas o goma de mascar también puede ayudar.

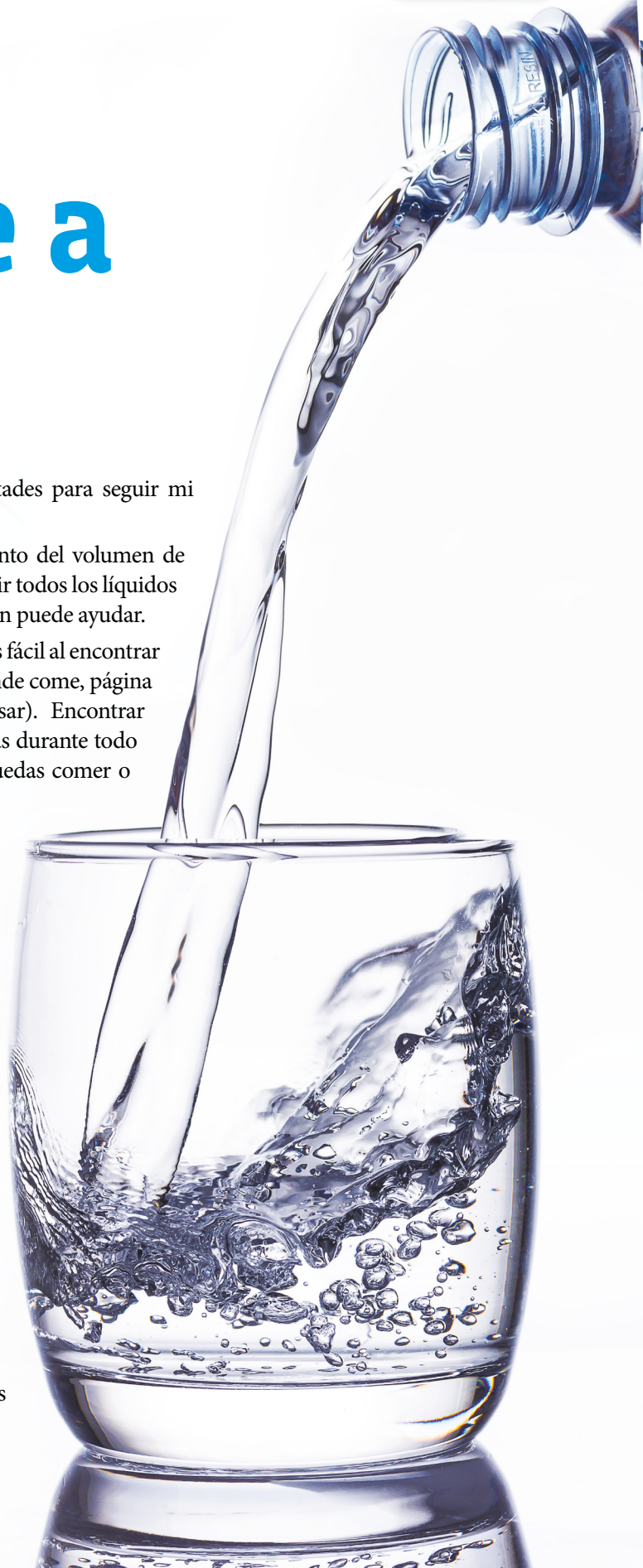
Ideas del psicólogo: el seguimiento de fluidos se puede hacer más fácil al encontrar un sistema de fácil acceso (por ejemplo, calendario cerca de donde come, página de notas en su teléfono, diario decorativo que le gusta usar). Encontrar actividades que le parezcan agradables y que estén programadas durante todo el día puede proporcionar distracciones positivas hasta que puedas comer o beber.

2 Es incómodo sentarse en la silla reclinable de diálisis durante cuatro horas. ¿Por qué no se pueden acortar mis tratamientos?

Respuesta del nefrólogo: acortar los tratamientos de diálisis disminuirá su efectividad: habrá una eliminación incompleta de los productos de desecho del metabolismo. El líquido que debe eliminarse quedará atrás (y, por lo tanto, se acumulará en su cuerpo). A largo plazo, la duración de tu vida puede acortarse.

Ideas del psicólogo: Conocer a los otros pacientes de diálisis puede proporcionar apoyo social adicional y el poder disfrutar el compartir una experiencia que de otra manera sería menos "divertida". Algunos pacientes de diálisis consideran que este es un buen momento para meditar, relajarse y participar en ciertos pasatiempos. Replantear los pensamientos negativos en otros que se centren en aspectos positivos de la experiencia puede ayudar a mejorar tanto el estado de ánimo como la actitud.

Pensamiento negativo: "Sentarse en esta silla de diálisis tantos días durante tanto tiempo es desagradable".



Replanteamiento positivo: "Diálisis significa una mejor salud, una participación más activa en mi vida, interacciones positivas con otros pacientes que pueden sentirse de manera similar a mí y una oportunidad para aprovechar este tiempo para reflexionar sobre todos los aspectos positivos de mi vida".

3 ¿Por qué tengo que tomar ligantes de fósforo intestinal? Me gustan los alimentos que contienen fósforo y no me siento diferente después de comerlos.

Respuesta del nefrólogo: a través de una serie de pasos, los niveles altos de fósforo en la sangre causarán calcificación de los vasos sanguíneos y los tejidos blandos, debilitarán los huesos y provocarán picazón en la piel. Los estudios clínicos han demostrado que los niveles elevados de fósforo en sangre, ya sea por sí mismos o en asociación con niveles altos de calcio en la sangre, pueden aumentar la mortalidad en pacientes en diálisis.

Respuesta del psicólogo: una vez más, reformulando el pensamiento acerca de por qué tengo que tomar los ligantes intestinales en un pensamiento positivo acerca de cuán afortunados somos de que la ciencia nos permita tomar un medicamento para que podamos comer algunos de los alimentos que disfrutamos mientras minimizamos las consecuencias negativas. Tomar estos ligantes nos permite controlar más activamente nuestra salud en lugar de sentir que está completamente fuera de nuestro control.

4 ¿Por qué me recomiendan que se cree una fístula arteriovenosa (FAV)? No me gustan las agujas y prefiero conectarme a la máquina de diálisis con un catéter.

Respuesta del nefrólogo: aunque es conveniente recibir sus tratamientos de hemodiálisis a través de un catéter, su riesgo de experimentar una infección del torrente sanguíneo (que puede ser fatal) es mucho mayor y la calidad de sus tratamientos es menor. Además, tomar una ducha y nadar no está permitido con un catéter. Se pueden recetar cremas adormecedoras o aerosoles fríos para disminuir la sensación de las agujas.

Respuesta del psicólogo: existen muchas técnicas para sentirse más relajado cuando se piensa en agujas. Prepararse relajándose antes de los procedimientos puede ser bastante útil para algunos, pero la relajación también puede aumentar la respuesta vasovagal, lo que lleva a una presión arterial más baja y desmayos. Cuando una persona está teniendo esta experiencia, la tensión aplicada puede ser útil. La tensión aplicada implica tensar y liberar grupos musculares para aumentar la presión arterial y contrarrestar la respuesta del cuerpo a la disminución de la presión arterial. Obviamente, puede ser más doloroso tensar un



músculo durante una inyección, por lo que se recomienda que un paciente tense el brazo o la pierna opuesta u otra parte del cuerpo. Puede tomar una pequeña bola de tensión para apretar con la mano alternativa. Puede preguntarle a su proveedor de atención médica si desea obtener más información sobre esta técnica.

Replanteamiento positivo: "Bañarse y nadar significa menos restricción y mayor libertad". "Puedo controlar mi incomodidad o preocuparme por las agujas para obtener la mejor atención médica".

5 ¿Por qué me siento exhausto después de completar mi tratamiento de hemodiálisis?

Respuesta del nefrólogo: por lo general, la hemodiálisis estándar intenta lograr en 12 horas lo que hacen los riñones normales en 168 horas, cuando se observa desde un marco de referencia semanal. Por lo tanto, la tasa de eliminación de líquidos y los productos de desecho del metabolismo ocurre mucho más rápidamente que en el caso sin insuficiencia renal. Además, los electrolitos y minerales del cuerpo también se "normalizan" rápidamente. Estos cambios dan como resultado que uno se sienta "exhausto" y tienden a ser más profundos a medida que se envejece.

Respuesta del psicólogo: el aumento de la salud general puede ayudar a contrarrestar algunos de estos efectos. Centrarse en comer bien, tener una buena higiene del sueño y hacer ejercicio (hacer algo de actividad) diariamente aumenta la salud general y la sensación de bienestar. Puede ser útil planificar actividades a conciencia, en torno a su programa de diálisis para maximizar los niveles de energía. Estar consciente de cuándo puedes presionar y reconocer cuando te sientes cansado porque tu cuerpo se está "reagrupando" y "recargando" después de la diálisis, puede ser útil. Para algunos pacientes, la fatiga es un motivador para ingerir menos líquido entre tratamientos para que el cuerpo experimente menos estrés durante la diálisis.