

En Contacto

Tomando Control con la Diálisis Peritoneal

Tracie, de veinte-unos años, ha tenido muchas pasiones en su vida: su hijo de 3 1/2 años, su marido, su familia, cantar y yendo de compras. También tiene una pasión por dos alimentos que pueden resultar en problemas para una persona sufriendo de la enfermedad de los riñones. “Todos los días me encantaría poder comer las papas fritas y el chocolate,” nos confesó. Haciendo decisiones sobre lo que come es parte del control que esta paciente de diálisis peritoneal, Tracie, tiene sobre su vida con la enfermedad de los riñones.

Tracie estuvo diagnosticada en Abril de 1999 con el fallecimiento de los riñones, como resultado de una enfermedad llamada GSSF (glomerulosclerosis segmentario focal). “Para empezar, soy una persona pequeña; antes de mi embarazo pesaba 86 libras,” dice Tracie. “Cuando empecé la hemodiálisis, mi peso bajo. Entonces supe que necesitaba tomar control de me vida y mi salud.”

Haciendo el Cambio a la Diálisis Peritoneal

Un miembro de su equipo medico le propuso a Tracie que intentara la DP. Después de juntándose con su nutricionista renal, que especializa en pacientes de la DP, Tracie se entero de sus limitaciones y requisitos, incluyendo conseguir bastante proteína. Estaba encantada de aprender que su dieta de la DP tendría pocas modificaciones. Tracie recuerda, “Decidir probar la DP cuando

me dijeron que podría beber y comer mas cosas. La DP me da mucha libertad.”

Haciendo ajustamientos a su plan de la comida no se le hizo difícil a Tracie porque su dieta de la DP es flexible. En hecho, ella no ha alterado lo que cocina para su familia. No obstante, los pacientes de la DP como la mayoría de la gente en diálisis, deben modificar algunas cosas en su dieta como el fósforo, el potasio, el sodio y las calorías. Nos explica, “Observo lo que como. Por ejemplo, si voy de día de campo con mi familia, no como muchas habas asadas a la parilla. Pruebo un poco de las habas, pero nadie tiene que cocinar especialmente para mi.”

Una Dieta Flexible

Cuando empezó su hemodiálisis, Tracie se encontró deprimida sobre sus opciones alimentarias. Tracie se recuerda, “Tantas cosas eran prohibidas. Mi familia me decía ‘Tu no debes comer esto o lo otro.’”



(continuado de la pagina 1)

Pero ahora, Tracie tiene una dieta de la DP más flexible...y con eso, una actitud más flexible. Traci piensa que más gente tendría menos depresión sobre su enfermedad de los riñones si tomaban más control sobre su tratamiento y sus opciones del alimento. "Hay gente que dice que han eliminado totalmente de su dieta sus alimentos favoritos," dice ella. "Yo no puedo hacer eso porque hay ciertas comidas que me gustan demasiado. Me cuido y no abuso de nada, pero hay algunas cosas como el chocolate y las papas, que no puedo eliminar totalmente - así que me limito con porciones pequeñas y hago intercambios donde posible."

Para Tracie, la DP ha hecho toda la diferencia en su vida con la enfermedad de los riñones. "Animaría a cualquier persona que puede a probar a la DP," ella declara. "Causa menos deterioración al cuerpo y lo hace a uno sentir mejor. ¡Quién halla inventado la DP tuvo una buena idea!"

Recursos Adicionales...

Hay una variedad de recursos adicionales que lo ayudara en hacer cambios a su dieta de la DP. Hable con su dietista o cheque a estas fuentes:

- Baxter Healthcare Corporation – <http://www.kidneydirections.com>
- *Guía de Dieta para el paciente CAPD – llame al American Kidney Fund (AKF) al (800) 638-8299*
- Kidney School™ Module 9: Nutricion – <http://www.kidneyschool.org>
- *Folleto Nutrición y la Diálisis Peritoneal – visite en la Web el Consejo Nacional de la Fundación del Riñón (NKF) <http://www.kidney.org/general/atoz/>*

Baxter

© Baxter Healthcare Corporation In Touch is a trademark of Baxter International Inc.

Esquina de Recetas

Mucha gente en la DP goce de tener una dieta mas "abierta," pero aun una plan de comida DP necesita cambios para mantenerse sano. Por ejemplo, para mantener su peso bajo, usted tendrá que reducir el azúcar en su dieta porque la solución de diálisis contiene azúcar (la dextrosa).

Para hacer cambios soportables a sus planes de la comida, trabaje con un dietista. ¡Con tiempo, usted puede aprender gozar de los cambios y desarrollar los hábitos de comer que le beneficiarán—y a su familia y amigos también! Vea la receta de muestra abajo para una gran idea del almuerzo:

Ensalada de Pollo con Limón y Curry

(Hace 4 porciones de 1 taza cada una)

Ingredientes:

- 1/4 taza de aceite
- 4 cucharadas soperas de concentrado de limón descongelado
- 1/4 cucharilla de jengibre molida
- 1/4 cucharilla de polvo de curry
- 1/8 cucharilla de polvo de ajo
- 1 1/2 tazas de pollo cocido y cortado en dados
- 1 1/2 tazas de uvas, partidas en dos
- 1/2 taza de apio rebanado

Direcciones:

En un tazón grande, combine el aceite, el concentrado de limón y las especias. Agréguele el resto de los ingredientes y mezcle bien. Enfríe.

Calorías-307, Carbohidratos-15, Proteína-17, Grasa-20, Sodio-57, Potasio-235, Fósforo-119

(La receta es cortesía de El Vivir Bien en Diálisis: Un Libro de Cocina Para los Pacientes y Sus Familias, desarrollado por el Consejo Nacional de la Fundación del Riñón Sobre la Nutrición, y es disponible gratis en: http://www.kidney.org/patients/cookbook/living_well.htm)

www.kidneydirections.com