

## Es importante seguir el tratamiento indicado

### Los medicamentos se prescriben para conseguir un objetivo beneficioso

- ✓ Si no se toma la medicación, esta acción favorable no se produce.
- ✓ A menudo la mejoría **no se nota a corto plazo**, ya que **se necesita un tratamiento prolongado** para que se aprecien sus efectos.



¿No conoce el beneficio de su tratamiento?

**¡Consúltelo!**

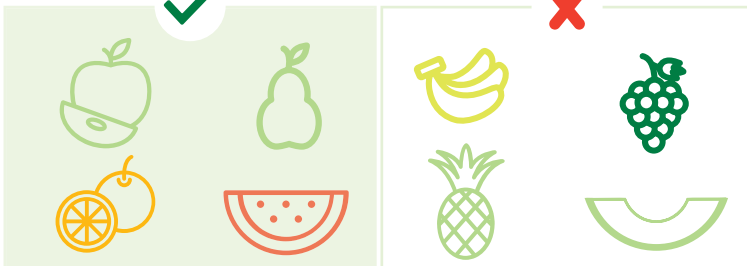
### Importancia de la adherencia en el control del potasio

El potasio es un elemento fundamental en nuestra nutrición y ayuda en las contracciones musculares

Pero si los niveles de potasio en sangre son demasiado altos, pueden constituir un problema muy grave, ya que existe la posibilidad de que se produzca una parada del corazón

#### Alimentos ricos en potasio

Determinada fruta, verdura, frutos secos, legumbres y chocolate



- Corte las patatas y las verduras en rodajas



- Póngalas en remojo como mínimo dos horas (cambie el agua al menos una vez)

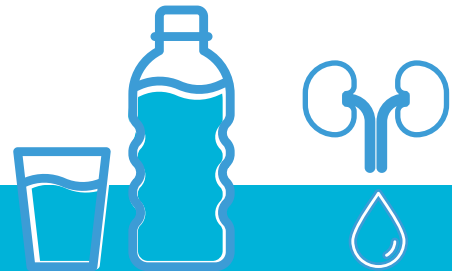


- Retire el agua
- Cocine las patatas y las verduras



- **No beba zumo de frutas** ni el líquido de las verduras en lata
- Es muy recomendable **consumir verduras congeladas** y ponerlas un rato en remojo

### Importancia de la adherencia en el control del agua



En los pacientes con enfermedad renal, el riñón no elimina bien el agua, que se puede llegar a acumular. Esta situación es muy peligrosa, ya que es posible que los pulmones se encharquen y se obliga al corazón a hacer un mayor esfuerzo.

#### Para beber menos agua:

- ✓ Utilice vasos y tazas pequeños
- ✓ Refrésquese los días calurosos
- ✓ Prescinda de las bebidas gaseosas. Suelen tener un alto contenido de azúcar y fósforo, lo que no es nada recomendable para su dieta
- ✓ Suprima las salsas
- ✓ Escoja alimentos a la plancha o cocidos
- ✓ Evite el exceso de sal o los alimentos muy dulces (suelen dar más sed)
- ✓ Estimule la producción de saliva con chicles, caramelos sin azúcar, etc.

## Es importante seguir el tratamiento indicado

### Importancia de la adherencia en el control del fósforo



Es un mineral necesario para el desarrollo de huesos fuertes.

Los riñones se encargan de eliminar el fósforo que sobra en la sangre.

**Las personas con insuficiencia renal no son capaces de eliminarlo** correctamente, por lo que se acumula y puede causar daño en las arterias, incrementando así el riesgo cardiovascular.



#### Alimentos que es preferible evitar



Precocinados, refrescos y quesos curados, semicurados o para untar

#### Alimentos que hay que controlar

- **No** tome **más de un lácteo al día**; mejor si lo sustituye por derivados de la soja
- **Frutos secos**
- **Productos integrales y pescado azul**
- Como **máximo**, consuma **dos yemas de huevo** a la **semana**

#### Alimentos recomendables



Queso fresco, camembert o en porciones, pescado blanco (rape, bacalao, merluza, mero), calamares o pulpo



### Importancia de la adherencia en el control del sodio

El sodio elevado favorece la acumulación de líquidos en pacientes con insuficiencia renal.

El exceso de líquido en el cuerpo hace que la tensión arterial aumente.

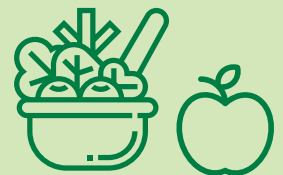
#### Para controlar la tensión arterial:



- Mantenga el peso en niveles normales



- **Coma frutas y vegetales frescos, cereales y productos lácteos descremados**



- **Limite la ingesta diaria de sal a 2 gramos. Puede ser de ayuda evitar el consumo de comida rápida**



- **Evite tomar demasiado alcohol**



- **Haga ejercicio físico moderado: 30 minutos casi diarios de una actividad como caminar, ir en bicicleta o nadar**

