

Alimentación equilibrada, bienestar emocional y apoyo social, claves para una mejor calidad de vida en diálisis

- La dieta desempeña un papel clave en la calidad de vida del paciente renal
- Depresión y ansiedad, frecuentes entre la población con enfermedad renal crónica en diálisis
- Empleo, independencia y relaciones sociales se ven afectadas

Madrid, 2 de julio de 2025.- Las personas con **enfermedad renal crónica (ERC)** en **tratamiento renal sustitutivo** requieren de un plan de cuidados integral y personalizado, acorde a la etapa y evolución de su enfermedad.

Con la vista puesta en el **verano**, especialistas de **Fresenius Medical Care (FME)**, ofrecen una serie de **pautas de autocuidado** sobre tres pilares fundamentales: **alimentación, bienestar emocional y apoyo social**, aspectos que han compartido hoy en una sesión celebrada en Madrid con pacientes y familiares, retransmitida en directo en streaming en el [canal de YouTube](#) de la compañía.

La importancia de una alimentación equilibrada

Para la **nutricionista de FME, Katherine Sagastegui**, “la dieta en la enfermedad renal crónica cobra una especial relevancia. Por eso, organizarla será de gran ayuda. Para ello, se deben de tener en cuenta los requerimientos nutricionales de cada paciente además de algunas pautas generales como:

- Asegurarse de consumir las **proteínas magras** necesarias como pollo, pavo, conejo, pescados blancos y huevos
- Consumir la energía necesaria provenientes de **hidratos** simples como la pasta, pan, arroz o fruta y complejos como las legumbres y verduras, teniendo en cuenta los requerimientos nutricionales del paciente (tipo de diálisis, diabetes...)
- **Control de líquidos.** La hidratación recomendada pasa por la ingesta de medio litro de agua al día
- Equilibrar la dieta ajustando el **potasio, sodio y fósforo** de los alimentos que se eligen
- **Suplementación de vitaminas** hidrosolubles y vitamina D según pauta médica”

Organizar la compra y el menú de forma semanal asegurará cubrir los nutrientes necesarios en la dieta (proteínas, hidratos de carbono, grasas y electrolitos). Entre los **alimentos** que se deben **evitar** están la bollería industrial, dulces y snacks, refrescos, embutidos grasos y con sal, los precocinados y moderar el consumo de sal, utilizando, en su lugar especias.

Tal y como explica Sagastegui, “en verano es importante conocer las técnicas de hidratación que ayuden a sobrellevar las altas temperaturas”:

- Organizando la **hidratación diaria**, teniendo en cuenta la medicación y horas de las comidas
- Moderando el consumo de **sal**
- Realizando **deporte** evitando las horas de más calor

- Bebiendo **vasos pequeños de agua** con una rodaja de limón congelada o arándanos congelados
- Consumiendo **fruta congelada o fría** de la nevera
- Utilizando **agua de la nevera** sin cubitos de hielo
- **Enjuagándose la boca** con agua fría o con enjuagues bucales

Bienestar emocional: no hay salud sin salud mental

Quienes inician el tratamiento con hemodiálisis suelen pasar por un **proceso de adaptación y ajuste**, con el fin de aceptar su situación actual y conseguir un equilibrio emocional.

El paciente crónico se enfrenta, por lo tanto, a un **proceso de duelo** por la pérdida de la salud. El duelo es un proceso único y no significa rendirse, sino **dar espacio a los sentimientos y emociones**, para poder adaptarse y encontrar una nueva forma de vivir, con el tratamiento como parte del camino.

Durante este proceso, es importante aprender a **gestionar las emociones**. ¿Cómo? Según **Cristina Delgado, psicóloga en Fresenius Medical Care**, los pasos a seguir pasan por:

1. **Identificarlas**: poner nombre a cada emoción e identificar cómo y dónde la sientes
2. **Aceptarlas y escucharlas**: Oponer resistencia a sentirlas o escucharlas no hará que desaparezcan. No hay emociones buenas o malas, todas las emociones aparecen por algo.
3. **Exteriorizarlas**: Las emociones se alivian cuando las compartes o las exteriorizas (escritura, pintura...) Conviene preguntarse ¿Qué necesito? ¿Qué debo hacer?
4. **Aprender de ellas**: Conocer las emociones y gestionarlas, ayuda a conocerse a uno mismo y a saber gestionar situaciones similares en el futuro.

“Buscar apoyo, hablar, desahogarse y/o utilizar disciplinas como la pintura, meditación, escritura, bailar, pasear por la naturaleza o hacer ejercicio, pueden ser herramientas útiles para gestionarlas”, asegura Delgado.

La **depresión y la ansiedad son** trastornos **frecuentes** en la población con enfermedad renal en diálisis¹. Aproximadamente el **70% de pacientes en hemodiálisis** que tienen **síntomas depresivos o ansiosos** no los consideran como tales, no perciben que necesitan terapia o temen declararlos por el estigma de la enfermedad mental².

Los **programas psicoeducativos** sobre la ansiedad, depresión, gestión emocional, así como la información sobre la enfermedad, tratamiento, ayudas sociales o dieta favorecen su adaptación a la situación y se han mostrado **útiles** para **motivar** a los pacientes a que se involucren en su **autocuidado**, **reduciendo los síntomas de ansiedad y depresión**³ y **mejorando su calidad de vida**⁴.

Como explica la psicóloga Cristina Delgado, es recomendable seguir las indicaciones del nefrólogo y **buscar ayudar profesional** si se presentan uno o más de los siguientes síntomas relacionados con la depresión:

- **Estado de ánimo bajo o irritable** la mayor parte del tiempo.
- **Pérdida de interés** en actividades placenteras

- **Tristeza o sensación de vacío** persistente
- **Alteraciones** en el **apetito y/o del sueño**
- **Dificultad** para **concentrarse**
- **Fatiga y baja energía** casi todo el día
- Fuerte sentimiento de **inutilidad y culpa**
- Pensamientos de **suicidio o muerte**

Es necesario el apoyo y orientación social en personas con enfermedad renal

“La enfermedad renal crónica tiene un gran nivel de repercusión en la calidad de vida de las personas afectadas y su entorno. Solo un 33% de los pacientes con ERC están activos laboralmente, la discapacidad llega al 50-70%, la dependencia es elevada y las relaciones sociales se ven afectadas”, afirma **María Gómez, trabajadora social de Fresenius Medical Care.**

La **discapacidad** valora cómo la enfermedad limita o impide la integración en la sociedad, mientras que la **dependencia** evalúa la necesidad de apoyo para realizar las actividades básicas de la vida diaria y existen tres grados.

Las **medidas de protección social** son ayudas que apoyan a las personas con enfermedad renal crónica. Incluyen acceso a tratamientos como diálisis o trasplante, apoyo económico, beneficios sociales y transporte... Su objetivo es aliviar la carga de la enfermedad y mejorar la calidad de vida del paciente y su familia.

Otras ayudas disponibles están relacionadas con el acceso a la vivienda (bonos sociales, acceso a vivienda social temporal y definitiva), necesidades básicas (comida, comedor social), extranjería (recursos de acogida, acceso a sanidad) y relaciones sociales (asociaciones, organizaciones, talleres).

“Entre los recursos sociales de ayuda destaca el trabajo social de las unidades de hemodiálisis, las unidades de trabajo social de hospitales, centros de salud, servicios sociales y asociaciones de pacientes”, aclara Gómez.

Diálisis vacacional

Las **personas en tratamiento de diálisis** no tienen por qué renunciar a sus **vacaciones**, ni dentro de nuestro país ni fuera de él, al existir opciones de acudir a otros centros de diálisis durante ese periodo de descanso, haciendo compatible, así, viajar con la continuidad asistencial del tratamiento. De este programa ha hablado Fernando Lopez-Fando, Patient Advocacy Manager en FME, en la jornada celebrada hoy.

Acerca de Fresenius Medical Care

Fresenius Medical Care es una empresa especializada en la salud de paciente crónico renal y del crítico. Atendemos a unos 299.000 pacientes en nuestra red global de unos 3.700 centros de diálisis en todo el mundo. También operamos más de 40 plantas de producción en más de 20 países, ofreciendo productos para diálisis, como máquinas de diálisis, dializadores y fungibles relacionados.

En España, atendemos a unos 4.000 pacientes en 47 centros de diálisis repartidos por todo el país y que están concertados con los sistemas sanitarios de las diferentes comunidades autónomas.

La diálisis es un procedimiento vital de depuración de la sangre que sustituye la función del riñón en la insuficiencia renal.

Nuestra estrategia está orientada al crecimiento sostenible. Buscamos mejorar continuamente la calidad de vida de pacientes con enfermedad renal ofreciéndoles productos innovadores y conceptos de tratamiento de la más alta calidad.

Para más información y/o entrevistas:

Almudena Grande

Communication Manager

Fresenius Medical Care

Servicio gestionado por BERBÈS

M + 34 683 497 604

almudena.grande@ext.freseniusmedicalcare.com

BERBÈS

María Gallardo

M + 678 546 179

Tlf. 91 563 23 00

mariagallardo@berbes.com

Visítanos en: www.freseniusmedicalcare.es y en www.nephrocare.es



@freseniusmedicalcare



@freseniusmedicalcarespain



@FreseniusMedicalCareEspaña

¹ Vazquez María Isabel, Aspectos psicosociales del paciente en diálisis. En: Lorenzo V., López Gómez JM (Eds). Nefrología al día. ISSN: 2659-2606. Disponible en: <https://www.nefrologiaaldia.org/553>

² Johnson S, Dwyer A: Patient perceived barriers to treatment of depression and anxiety in hemodialysis patients. Clin Nephrol 2008; 69:201-206. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Clin+Nephrol+2008%3B+69%3A201-206>

³ Gerogianni G, Babatsikou F, Polikandrioti M, Grapsa E. Management of anxiety and depression in haemodialysis patients: the role of non-pharmacological methods. Int Urol Nephrol 2019; 51(1): 113-118. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Int+Urol+Nephrol+2019%3B+51%281%29%3A+113-118>

⁴ Mansouri S, Jalali A, Rahmati M, Salari N. Educational supportive group therapy and the quality of life of hemodialysis patients. BioPsychoSoc Medicin 2020;

14:27. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=BioPsychoSoc+Medicin++2020%3B+14%3A27>