

Cómo prepararse para la primera consulta con el dietista cuando se tiene enfermedad renal crónica (ERC)



¿Qué es un dietista?

Los dietistas registrados (RD, por sus siglas en inglés) o nutricionistas registrados (RDN, por sus siglas en inglés) son expertos en dieta y nutrición que pueden ayudarlo/a a hacer modificaciones saludables en su alimentación. Pueden ayudarlo/a a elaborar un **plan de alimentación saludable para los riñones** (o nefrosaludable) que atienda sus necesidades específicas.



Escaneando el código QR accederá a más información sobre la elaboración de un plan de alimentación saludable para los riñones

Es posible que su plan de alimentación restrinja ciertos alimentos para impedir que algunas sustancias —como el agua, el potasio, la sal (el sodio) y el fósforo— se acumulen en su cuerpo.

Acudir a la consulta con un dietista lo/a ayudará a:

- Controlar mejor su ERC.
- Saber cómo disfrutar de sus comidas favoritas.
- Tener más energía para hacer todo lo que le gusta.

Hay personas que se llaman a sí mismas “nutriólogas” o “nutricionistas”, pero no cuentan con ninguna capacitación o certificación en nutrición. Compruebe que la persona a quien consulte tenga las siglas “RD” o “RDN” en su título.

¿Cómo puedo encontrar un dietista?

Pídale a su médico un referido o use el **Buscador de expertos en nutrición**. Para usar esta herramienta:

- 1 Vaya a: eatright.org/find-a-nutrition-expert
- 2 Seleccione “In-Person” (Presencial) o “Telehealth” (Telemedicina)
- 3 Indique su código postal o la ciudad y el estado.
- 4 Marque la casilla de aceptación de las condiciones de uso.
- 5 Haga clic en “Find Now” (Encontrarlo ahora)
- 6 Filtre por “Specialty” (Especialidad)
- 7 Marque la casilla “Kidney Disease and Renal” (Enfermedad renal y problemas renales)

Es posible que su seguro médico le cubra el costo de la consulta del dietista, sobre todo si usted tiene Medicare. La cobertura del seguro varía en función del plan de la persona, por lo que debe consultar a su aseguradora acerca del plan específico que usted tiene.

Prepárese para su primera consulta con el dietista

Prepárese con antelación:

- Anote todo lo que coma en los 2 o 3 días anteriores a la consulta.
- Busque algunas **recetas de Kidney Kitchen** que le interese preparar.



Escaneando el código QR podrá encontrar recetas, guías y otros documentos interesantes en Kitchen.KidneyFund.org

• Lleve consigo lo siguiente:

- ☐ Su último informe de pruebas de laboratorio.
- ☐ Algo donde tomar notas para apuntar los consejos útiles que le dé su dietista.
- ☐ Una lista de los medicamentos y suplementos que esté tomando (por ejemplo, vitamina A 3000 UI al día).
- ☐ Una relación de todos sus médicos y sus datos de contacto.
- ☐ Una lista de sus problemas médicos, incluidas las alergias alimentarias y las restricciones dietéticas.

• Anote sus dudas. A continuación le ofrecemos algunos ejemplos de preguntas para ayudarlo/a:

- Lo que más me gusta son las papas. ¿Podré seguir comiéndolas?
- ¿Qué es el fósforo?
- ¿Por qué es importante el fósforo en mi plan de alimentación?
- ¿Qué tanto líquido debo tomar al día?

• Duda: _____

• Duda: _____

• Duda: _____

¿Qué sucederá en la consulta con el dietista?

- Su dietista le hará algunas preguntas para **conocerlo/a**. Con esta información le será más fácil darle recomendaciones específicas para su caso.
- Su dietista lo/a ayudará a establecer metas **personalizadas con las que proteger sus riñones**. ¡Los cambios pueden resultar difíciles! Colabore con su dietista para asegurarse de que las metas sean realistas. Con cambios pequeños pero constantes se puede tener éxito a largo plazo.

Ejemplos de metas para su plan de alimentación saludable para los riñones:

- Cambiaré mis papitas chips por frutos secos sin sal una vez al día
- Comeré bocadillos de fruta al menos una vez al día
- Me compraré una botella de agua grande que me ayude a llevar el control de los líquidos que tome cada día

Después de la consulta

Comience a trabajar en las metas acordadas y no olvide programar una visita de seguimiento con su dietista.

¡Respetar un plan de alimentación saludable para los riñones puede ser difícil!

No se desanime si no alcanza una meta. Hable del tema con su dietista y vea por qué fue difícil alcanzarla. Sigan colaborando para superar las dificultades.

Antes de que se dé cuenta, podrá estar en el camino correcto hacia unos riñones más saludables y una mayor salud general.