

Consejos Esenciales para el Control del Fósforo en la Enfermedad Renal

Esto es una clase pre-grabada

Hazte miembro de DPC en <https://www.dialysispatients.org/get-involved/join-dpc/>

Síguenos en nuestras redes sociales:

Facebook: <https://www.facebook.com/patientcitizens>

Twitter: <https://www.twitter.com/DPCEdCenter>

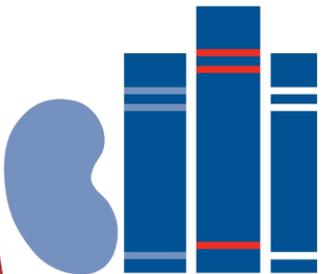
Instagram: <https://www.instagram.com/patientcitizens>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/dpcedcenter>

YouTube: <https://www.youtube.com/user/DialysisPatients>

Bienvenido

- Gracias por participar de la clase de DPC Education Center para aprender sobre la alimentación y el control de fósforo.
- Esta clase es para propósitos educativos. Hable con su equipo médico sobre su situación individual.
- Favor completar la breve encuesta al final del programa, podrá sugerir temas para futuras clases.



Presentador



- ▶ María Eugenia Rodríguez, MS, RD, CSR
- ▶ Vivo en Puerto Rico
- ▶ Board Certified Specialist in Renal Nutrition desde 2014
- ▶ Trabajo con adultos
 - ▶ que reciben diálisis desde 2009
 - ▶ en estadios tempranos en práctica privada desde 2013
- ▶ Fundadora de ME Nutrition Services, PSC



<https://nutricionrenalpr.com>

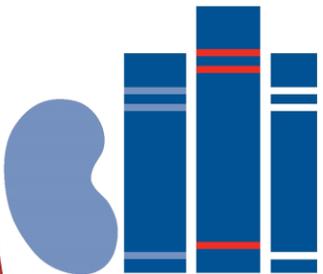


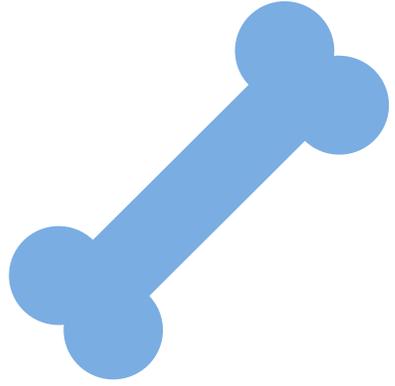
IG @nutricionrenalpr
FB @menutritionpr



Objetivos

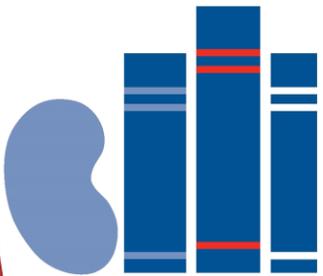
- ▶ Explicar la importancia de mantener niveles óptimos de fósforo para prevenir complicaciones como enfermedades cardiovasculares y desórdenes de hueso
- ▶ Ofrecer estrategias prácticas para implementar una dieta baja en fósforo
- ▶ Estrategias para cumplir con la adherencia a los atrapadores de fósforo.





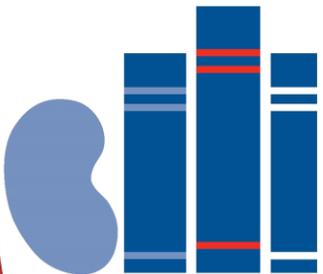
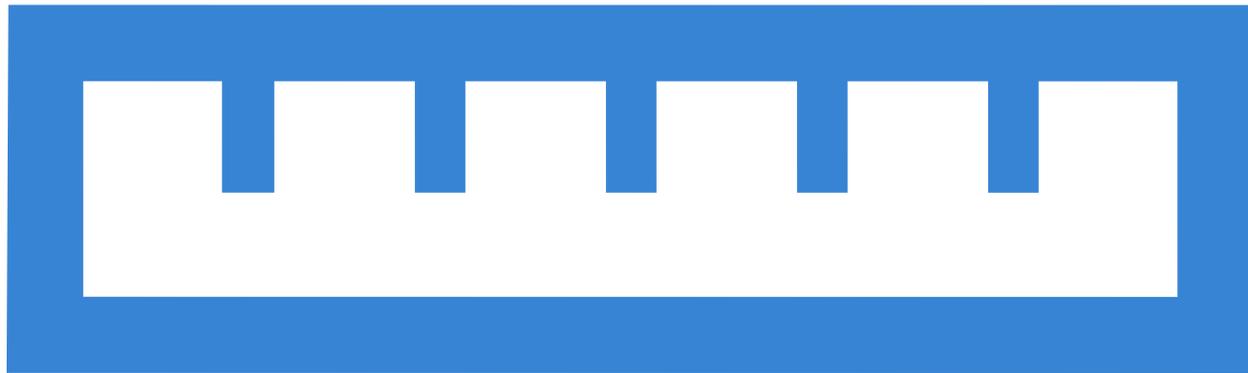
¿Qué es el fósforo?

- ▶ Mineral esencial
 - ▶ 85% del fósforo se encuentra en los huesos
- ▶ Juega un papel crucial en la formación de huesos y dientes
- ▶ Ayuda en la producción de energía
- ▶ Ayuda a mantener el balance ácido/base



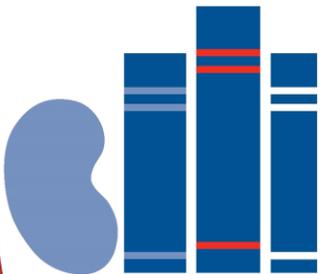
Rango Normal de Fósforo en Sangre Estadios 3-5D

3.0 - 4.5 mg/dL



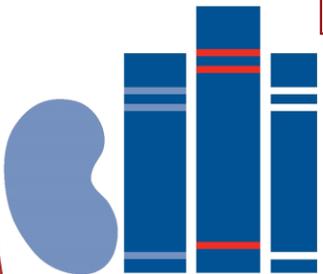
Complicaciones del Fósforo Elevado

- ▶ Enfermedad ósea
- ▶ Osteomalacia
- ▶ Fracturas
- ▶ Dolor en los Huesos
- ▶ Picor
- ▶ Calcificaciones Vasculares
- ▶ Aterosclerosis
- ▶ Enfermedad del Corazón



KDOQI 2020

En adultos con ERC 3-5D, se recomienda que se ajuste la ingesta de fósforo para mantener el nivel de fósforo en sangre en el rango normal (1B).



Manejo de Hiperfosfatemia

- ▶ Evalúa tu ingesta de fósforo

Plantas



40-50%

Animales

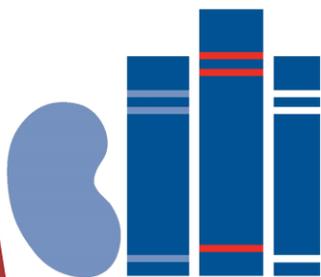


60-80%

Aditivos



> 90%



¿Dónde se encuentran los aditivos de fósforo?

Absorbe
> 90%

Polvo de hornear

Panqueque, Pastel, Donas, Mezclas

Colas

Cereales cocidos o secos

Queso procesado

Carnes procesadas

Jugos en polvo

Productos de huevo

Carnes, Aves, Pescado, Mariscos

Crema no láctea

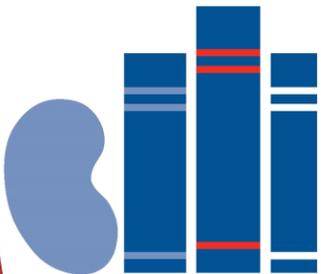
Sustitutos de leche

Jugo de Naranja/Chin a

Productos de pasta

Pudín

Pan y Masas





*FAT CONTENT HAS BEEN REDUCED FROM 8g TO 2.5g PER SERVING
 **SODIUM CONTENT REDUCED FROM 180mg TO 105mg

Nutrition Facts

Serving Size 2 slices (18g)
 Servings Per Container about 9

Amount Per Serving
Calories 30 **Calories from Fat** 20

| | % Daily Value* |
|------------------------------|----------------|
| Total Fat 2.5g | 4% |
| Saturated Fat 0.5g | 3% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 10mg | 3% |
| Sodium 105mg | 4% |
| Total Carbohydrate 0g | 0% |
| Dietary Fiber 0g | 0% |
| Sugars 0g | |
| Protein 3g | 6% |

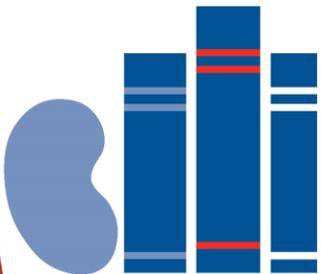
Not a significant source of vitamin A, vitamin C, calcium, and iron.

*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

INGREDIENTS: POULTRY INGREDIENTS (TURKEY, MECHANICALLY SEPARATED TURKEY), WATER, SUGAR, CONTAINS 2% OR LESS OF SMOKE FLAVORING, SALT, CANOLA OIL, SUNFLOWER OIL, POTASSIUM CHLORIDE, SODIUM ERYTHROBATE, SODIUM NITRITE, SODIUM PHOSPHATE, NATURAL FLAVORING. CONTAINS NO PORK. GLUTEN FREE.

DISTRIBUTED BY: BUTTERBALL, LLC
 GARNER, NC 27529. BUTTERBALL IS A REGISTERED TRADEMARK OF BUTTERBALL, LLC. PRODUCT OF U.S.A.

Questions or comments?
 Visit www.Butterball.com
 Call 1-800-BUTTERBALL (1-800-288-8372)

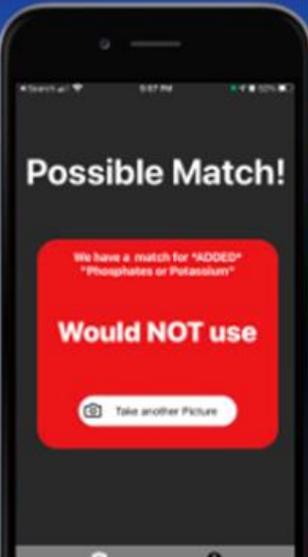




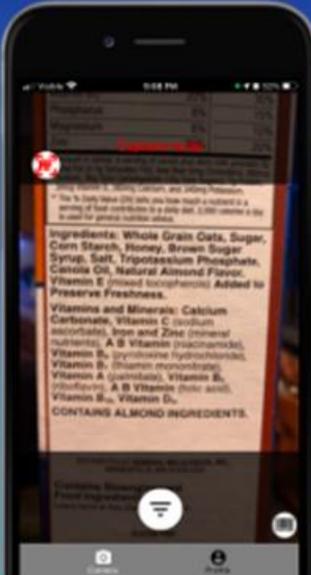
PhosFilter

by Lorelei Nutrition LLC

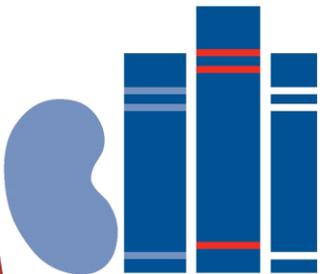
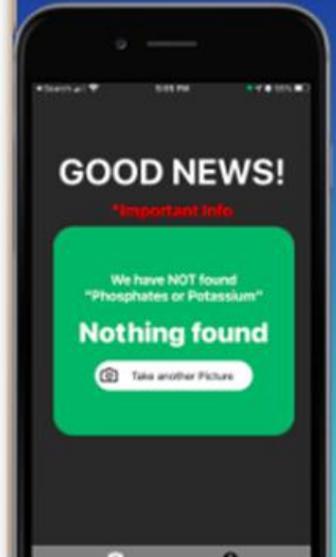
Easy To Understand Warning



Take a Picture of ingredients



Quickly Identify Nothing Found



1 oz carne = 70 mg
1 huevo grande = 86 mg
3 oz = 210 mg
6 oz = 420 mg

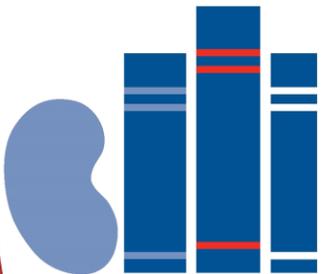
Proteína Animal

Absorbe
60-80%

Lácteos

1 oz queso &
4 oz leche = 115 mg
4 oz yogur sin grasa,
sin sabor = 178 mg

Fuentes Principales de Fósforo



Absorbe
40-50%

Cereales Integrales

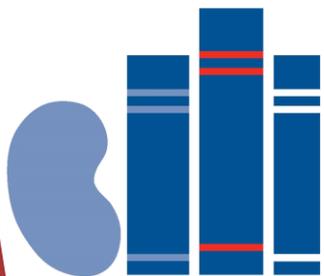
½ taza quinoa = 141 mg
½ taza avena cocida = 90 mg
1 rebanada pan integral = 76 mg
½ taza arroz integral = 75 mg

Legumbres

½ taza lentejas = 178 mg
½ taza garbanzos = 138 mg
½ taza habichuelas negras = 120 mg
4 onzas tofu = 183 mg

Nueces y Semillas

2 Cdas semillas de chia = 172 mg
¼ taza almendras = 136 mg
2 Cdas mantequilla de maní
= 107 mg
¼ taza pecanas/nuez inglesa
= 80-100 mg



Fuentes Principales de Fósforo

Cervezas

12 onzas = 50 mg

Chocolate

1 onza chocolate = 59 mg

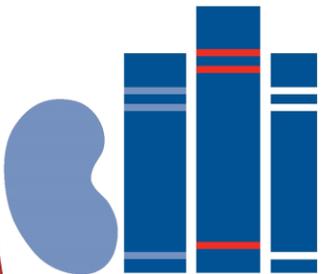
1 Cda cocoa en polvo sin azúcar = 40 mg

½ taza helado de chocolate = 117 mg

Leche condensada y evaporada

4 onzas leche condensada = 287 mg

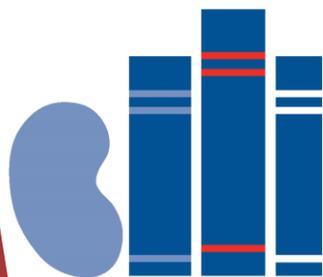
4 onzas leche evaporada = 230 mg



Fuentes Principales de Fósforo

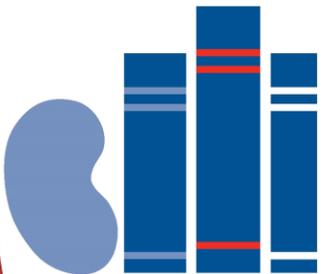
Manejo de Hiperfosfatemia

- ▶ Evita alimentos y bebidas con aditivos de fósforo
 - ▶ Busca sustitutos o considera hacerlo en casa desde cero
- ▶ Hierve las carnes y bota el agua. Esto puede reducir un 50% del contenido de fósforo. Puedes usar también una olla de presión.



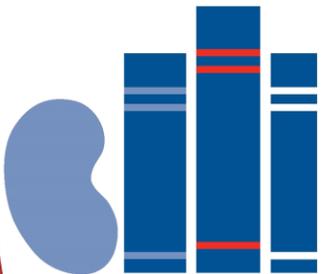
Manejo de Hiperfosfatemia

- ▶ Prefiere menos alimentos procesados, menos comidas de “fast foods”
- ▶ Cocina más en la casa
- ▶ Se consciente de la porción de proteína animal y productos lácteos

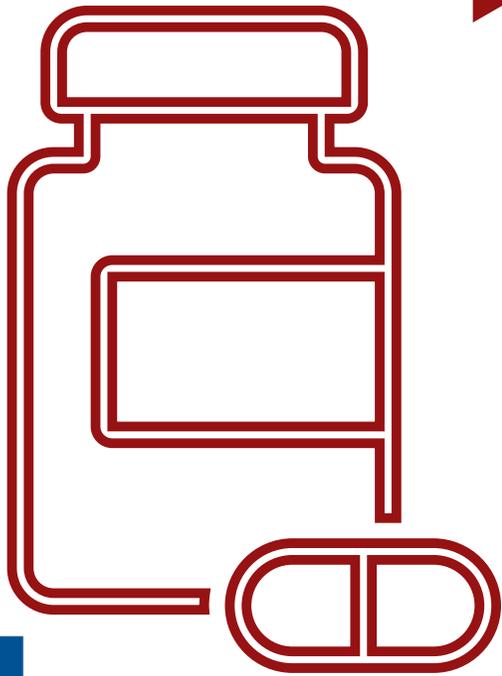


Manejo de Hiperfosfatemia

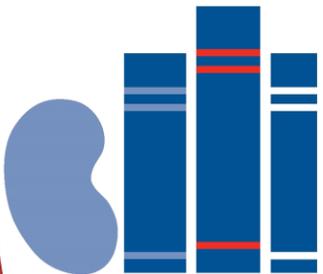
- ▶ Incluye más plantas (sin aditivos de fósforo): cereales integrales, nueces, semillas, legumbres, frutas y vegetales
- ▶ Evita el estreñimiento
- ▶ Evita multivitaminas

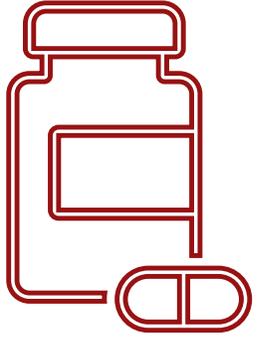


Manejo de Hiperfosfatemia



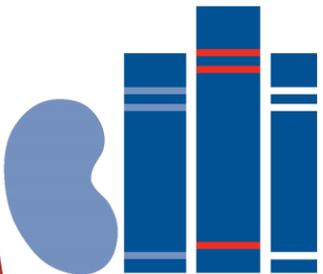
- ▶ Atrapadores/Quelantes/Ligantes de fósforo
 - ▶ Con calcio
 - ▶ Sin calcio
 - ▶ Hierro

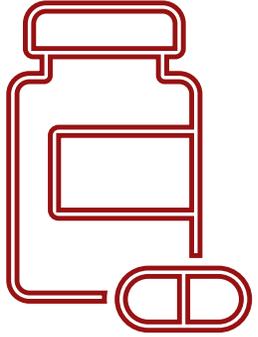




Manejo de Hiperfosfatemia

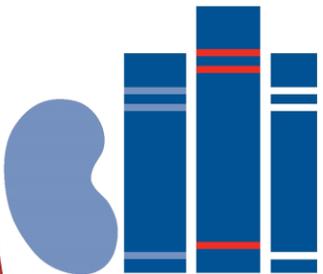
- ▶ Conozca sus medicamentos del fósforo
- ▶ Tenga accesible cada vez que coma, incluyendo meriendas
- ▶ Llévelos cuando salga de la casa



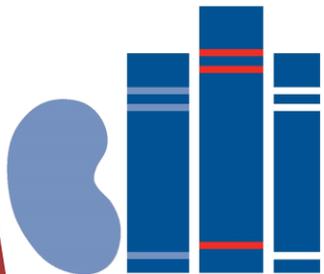


Manejo de Hiperfosfatemia

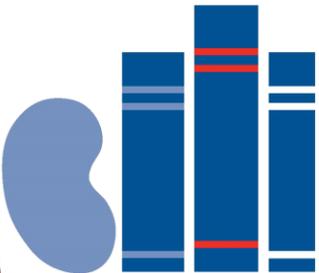
- ▶ Dialogue con su equipo médico si no los tolera
- ▶ Avise con tiempo antes que se le acaben
- ▶ Comunique a su equipo médico si tiene problemas con el despacho del medicamento o tiene dificultades para costearlo



Manejo de Hiperfosfatemia



Manejo de Hiperfosfatemia



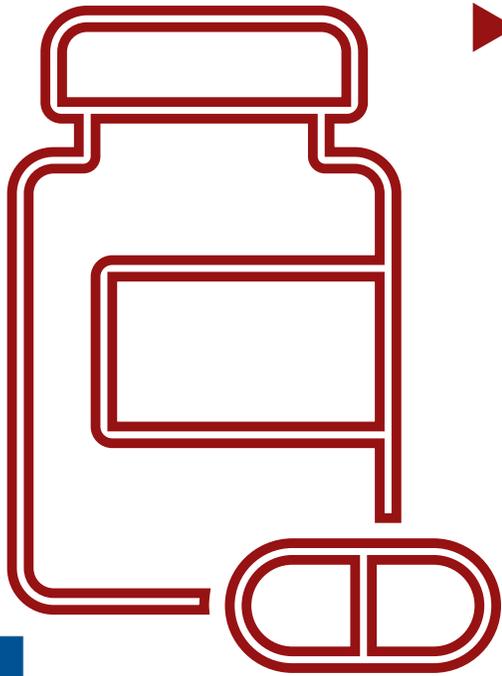
Round Health 12+
Medicine & Pill Reminder
Circadian Design
Designed for iPhone
★★★★★ 4.5 • 14.3K Ratings
Free

Screenshots [iPhone](#) [Apple Watch](#)

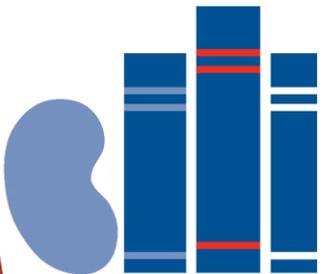
The screenshots illustrate the app's features:

- Green background:** "Round is a beautiful new way to remember all of your medications and vitamins". The screen shows a date (Friday, October 14) and a large green circle with a checkmark and "All Taken". Below, a list of medications with their scheduled times and status: Ibuprofen (Taken at 3:37PM), Prednisone (Taken at 6:21PM).
- Blue background:** "Track your history to see when you did, and didn't, take your medicine". The screen shows a calendar view for the month of July with colored dots indicating medication history.
- Yellow background:** "Store all your medications and vitamins in one place". The screen shows a "My Medicine" list with items: Calcium (Daily), Ibuprofen (As Needed), Lo Loestrin Fe 24 (Daily), and Prednisone (Weekly). There is an option to "Add another medicine".
- Pink background:** "Easily add the time window for when you'd like to be reminded". The screen shows a "Schedule a reminder" screen with a circular time selector set to 12:00 PM and a "Length of the reminder window" selector set to 1 hour.

Manejo de Hiperfosfatemia



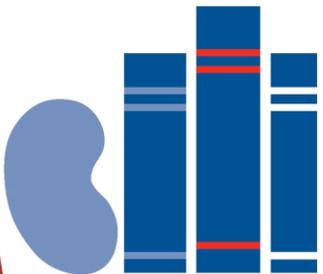
- ▶ Controlar iPTH
 - ▶ Normal: 10-65 pg/mL
 - ▶ ERC: 130-585 pg/mL



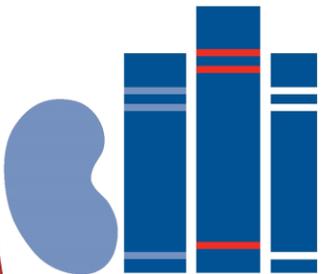
Autogestión

La capacidad de una persona para gestionar de manera efectiva sus propias actividades, responsabilidades y objetivos sin la necesidad de supervisión externa constante.

- ▶ Establecer metas personales
- ▶ Planificar y organizar
- ▶ Autodisciplina
- ▶ Autoevaluación
- ▶ Adaptación



Reflexión Final: Conoce y Conecta con TU **porqué**



El DPC Ed Center le agradece por su interés en este programa y por completar la encuesta

Hazte miembro gratis de DPC y disfruta de los beneficios en

<https://www.dialysispatients.org/get-involved/join-dpc/>

Síguenos en nuestras redes sociales:

Facebook: <https://www.facebook.com/patientcitizens>

Twitter: <https://www.twitter.com/DPCeDcenter>

Instagram: <https://www.instagram.com/patientcitizens>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/dpcedcenter>

YouTube: <https://www.youtube.com/user/DialysisPatients>

