



NutriALCER:

Servicio de atención nutricional

ALCER Ourense: CIF: G-32.011.041, Fecha de constitución: 29 de enero de 1982

Nº registro provincial 277, declarada de utilidad pública

nº registro de entidades voluntarias O-44

Dirección: Rúa Recaredo Paz nº 1 – CIS Aixiña, 32005 Ourense

Tfno: 988 229 615 / 663 780 330

alcerourense@hotmail.com – www.alcerourense.com

Facebook: [asociacion.alcer.ourense](https://www.facebook.com/asociacion.alcer.ourense) – Twitter: [@AlcerOurense](https://twitter.com/AlcerOurense)



Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de Ourense

ÍNDICE

1. JUSTIFICACIÓN	3
2. PLANIFICACIÓN Y/O CRONOGRAMA, ENFOQUE	5
3. DESARROLLO Y EJECUCIÓN	7
4. DESPLIEGUE	10
5. RESULTADOS	10
6. EVALUACIÓN Y REVISIÓN	11
7. CARACTER INNOVADOR.....	11
8. DIVULGACIÓN	12
9. NIVEL DE APLICABILIDAD	12



Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de Ourense

1. JUSTIFICACIÓN

1 de cada 7 personas es diagnosticada de ERC (enfermedad renal crónica) y cuando esto sucede su vida cambia, produciéndose en muchos casos aislamiento social o la imposibilidad de conciliar la vida laboral con el tratamiento, lo que conlleva la necesidad del abandono del trabajo, con las consecuencias económicas que ello supone. Por todo esto, podemos afirmar que el diagnóstico de la enfermedad renal crónica, va a influir en todos los aspectos de la vida de la persona: psicológico, nutricional, económico-laboral y social.

La mayoría de las personas con enfermedad renal necesitan de una adaptación nutricional individual que ayude, bien a la estabilización de la enfermedad o bien a la ralentización de la misma.

Es un elemento transversal importante en la persona con enfermedad renal, pero detectamos mucha desinformación y desconocimiento en esta materia.

Eso conlleva que los tratamientos no sean tan efectivos como podrían ser. Mejorar la alimentación puede ser una herramienta más del tratamiento, y puede mejorar el bienestar general de la persona y estabilización de otros problemas como la hipertensión, diabetes, etc.

Pero, para ello, es necesario que los propios pacientes sean conscientes de la importancia de conocer su cuerpo y las necesidades dietéticas que implica la enfermedad renal y que ellos mismos apliquen las pautas nutricionales adecuadas en su alimentación diaria, siendo así protagonistas y partícipes del tratamiento, mejorando la adherencia al mismo, incluso retrasando una posible entrada en diálisis y mejorando su calidad de vida.

Una adecuada alimentación puede retrasar hasta 3 años la entrada en diálisis, tal y como le indica a esta asociación la jefa de servicio de nefrología del Complejo Hospitalario de Ourense (CHUO).

Por otra parte, el diagnóstico de la enfermedad renal afecta a nivel psicológico, económico-laboral y social; a través de nuestra entidad se puede acceder a otros profesionales, de trabajo social y psicología entre otros, a los que pueden acceder los y las pacientes que acuden al servicio NutriALCER, dando una atención integral y personalizada, centrada en las necesidades de cada persona y trabajando de forma coordinada para atender a cada una de las personas que acuden a nuestra asociación.

El tener que llevar una dieta específica conlleva en muchos casos el coartarse a la hora de tener vida social; además, si se le suma un tratamiento de diálisis, que deja a la persona sin tiempo y sin fuerzas (por lo agotador que resulta el tratamiento) para la vida social, el realizar actividades colectivas con otras personas en idéntica situación, mejora la percepción que tenemos de nuestra salud, procura herramientas para enfrentarnos a la enfermedad, empodera y mejora la autoestima.



**Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de Ourense**

Por todo ello, en el año 2021 al acoger temporalmente (3 meses) una alumna en prácticas del grado de nutrición y dietética de la Universidad de Santiago de Compostela, se inicia este programa, realizando consulta nutricional individual y elaborando material para entregar a pacientes. Posteriormente, sigue la consulta nutricional a pacientes una profesional de la Federación ALCER Galicia, reiniciándose nuestro programa tal y como se presenta en este proyecto en diciembre 2022 con la contratación de una titulada en nuestra asociación.



Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de Ourense

2. PLANIFICACIÓN Y/O CRONOGRAMA, ENFOQUE

Al iniciarse el programa en el año 2021, se han iniciado las siguientes actividades entre el mes de febrero y principios de mayo, tiempo en el que ha estado una alumna en prácticas del grado de nutrición y dietética de la Universidad de Santiago de Compostela poniendo en funcionamiento el servicio:

- Atención nutricional individualizada a pacientes: basadas en citas con pacientes interesados/as en el servicio en las que se abre una historia clínica del paciente, se toman medidas antropométricas, se realizan cuestionarios y se efectúan planes de atención nutricional personalizados para cada uno/una de los/as pacientes.
- Elaboración de tablas y material personalizado para los/as pacientes en seguimiento.
- Elaboración de material nutricional adaptado a la enfermedad renal crónica para redes sociales así como para los propios socios y socias de la asociación (infografías, recetas, vídeos...).
- Elaboración de recomendaciones en ERCA (enfermedad renal crónica avanzada) y en diálisis y un recetario de desayunos, meriendas y cenas fáciles saludables adaptadas a la enfermedad renal.
- Iniciación y primeros trazos de una futura guía propia de la asociación para personas con ERC.

En diciembre de 2022 con la incorporación de una nutricionista titulada propia se realizan las siguientes actividades por orden cronológico:

- Puesta en conocimiento de la estructura organizativa y de las funciones y tareas a desarrollar
- Reuniones de coordinación con el CHUO y la jefatura de nefrología para acordar colaboración
- En relación a la consulta nutricional:
 - Elaboración del material de consulta
 - Divulgación del servicio
 - Atención nutricional individualizada a pacientes: basadas en citas con pacientes interesados/as en el servicio en las que se abre una historia clínica del paciente, se toman medidas antropométricas, se realizan cuestionarios y se efectúan planes de atención nutricional personalizados para cada uno/una de los/as pacientes.
 - Contacto y coordinación con servicio de nefrología
 - Atención integral y coordinación con otras profesionales, si procede
- En relación a los talleres de alimentación:
 - Contacto con entidades colaboradoras y organización de talleres prácticos de nutrición para personas con ERC.
 - Elaboración de material para taller de alimentación
 - Difusión de cada taller de alimentación
 - Impartición de taller de alimentación
- En relación al envío de material de alimentación:
 - Elaboración de plantillas para material nutricional
 - Elaboración y envío de material nutricional adaptado a la enfermedad renal crónica para redes sociales así como para los propios socios y socias de la asociación (infografías, recetas, vídeos...)



Asociación para a Loita Contra as Enfermidades Renais de Ourense

- Formación del personal sanitario de nefrología del CHUO:
 - Contacto con la persona encargada de las formaciones acreditadas en el CHUO
 - Planificación y programación de la formación
 - Difusión de la formación
 - Impartición de la formación

CRONOGRAMA DE LAS ACTIVIDADES DICIEMBRE 2022 A DICIEMBRE 2023

	Dic.	Enero	Feb.	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Sept.	Oct.	Nov.	Dic.
Puesta en conocimiento de la entidad													
Reuniones coordinación proyecto CHUO													
Consulta													
Elaboración material consulta													
Divulgación consulta													
Atención nutricional y elaboración material personalizado													
Coordinación con nefro													
Coordinación con otras profesionales													
Talleres													
Organización talleres													
Elaboración material talleres													
Difusión talleres													
Impartición talleres													
Material ERC													
Elaboración material ERC enviado													
Envío material ERC													
Fomación													
Contacto y planificación formación													
Difusión de la formación													
Impartición de la formación													



Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de Ourense

3. DESARROLLO Y EJECUCIÓN

El desarrollo del proyecto se lleva a cabo en la asociación ALCER Ourense, cuyo ámbito de actuación es la provincia de Ourense y, aunque ha sido iniciado por una alumna en prácticas en 2021, la ejecución profesionalizada del proyecto, con todas las actividades incluidas en el mismo, se realiza este año 2023, con la intención de darle continuidad en los próximos años.

Inicialmente, con la contratación de la dietista-nutricionista se realiza una puesta en conocimiento de la asociación, presentada por la coordinadora de la entidad, en la que se le explica a la profesional contratada la estructura organizativa de ALCER Ourense, así como cuáles son las federaciones de las que es miembro la asociación, los servicios propios, los de las federaciones, así como cuáles son los centros colaboradores con los que se tiene contacto. Se acuerdan, por otra parte, las tareas a realizar por la nutricionista, elaborando los protocolos de trabajo necesarios y empezando a preparar el material.

Paralelamente, y ya en el mes de enero, se concierta una cita con la gerencia del CHUO y la jefatura de servicio de nefrología de este centro, en la que se establecen las sinergias de colaboración entre ambas instituciones y se acuerdan las tareas concretas que realizará la dietista-nutricionista. Esta coordinación y puesta en común es necesaria e imprescindible para la seguridad de los y las pacientes que acuden a la consulta y tienen acceso a los materiales elaborados en la entidad, ya que las pautas nutricionales con las que trabajamos afectan directamente a la salud de los y las pacientes, y por lo tanto a los tratamientos y analíticas que desde el CHUO se establecen. Unas pautas erróneas, incoherentes, incompletas a las personas pueden provocar una disminución de su función renal, al igual que unas pautas actualizadas, coherentes y adecuadas mejorarán la función renal y retrasarán una entrada en diálisis.

Posteriormente se elaboran los materiales que se utilizarán en la consulta, se compra un ordenador, se consigue un tallímetro y todo lo necesario para atender a los y las pacientes o sus familiares.

En febrero se hace la difusión del servicio entre los y las asociadas de la entidad, en el servicio de nefrología del CHUO para llegar al máximo número de pacientes, así como a otras entidades sociales y en redes sociales, dando comienzo a las atenciones individuales.

Con cada una de las solicitudes de atención, se realiza primeramente una valoración social por parte de una trabajadora social, que determina conjuntamente con cada paciente cuáles son las demandas, de forma integral, pudiendo abarcar desde solicitudes de grado de discapacidad, hasta necesidades psicológicas, sexuales, de terapia ocupacional o de ocio. Se atiende cada una de las demandas, derivando al paciente al servicio/profesional correspondiente, realizando los trámites



**Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de Ourense**

necesarios y elaborando los informes pertinentes. En el caso de acceder al programa NutriALCER, la trabajadora social redacta un informe y procede a la derivación.

En la consulta nutricional, la profesional realiza un estudio antropométrico, abre la historia clínica y elabora el plan nutricional conjuntamente con la persona interesada, acordando conjuntamente la dieta, atendiendo a los gustos y hábitos de la persona; se acuerda preferentemente dar pautas nutricionales, para que la persona aprenda a gestionar su alimentación, siendo responsable de la misma y evitando una dependencia del profesional, que permitirá dar el alta en el servicio con posterioridad (en lugar de dar un menú cerrado que no conlleva ni conocimientos ni empoderamiento del/la paciente).

Durante todo este proceso, la profesional está en contacto, con autorización expresa de la persona interesada, con el personal de nefrología del CHUO para verificar que las pautas afectan positivamente al desarrollo de la enfermedad renal, y también con los otros profesionales a los que haya sido derivada la persona para una atención integral, trabajando de forma interdisciplinar.

En relación a los talleres de alimentación, en el mes de enero 2023 se contacta con las cocinas de la empresa concesionaria del CHUO “Apetéceme”, con Cáritas Ourense y la asociación Aixiña para realizar una solicitud de disponibilidad de sus instalaciones. Una vez recibida confirmación, se calendarizan los talleres, realizando en abril y junio talleres en el CHUO, en septiembre en Aixiña y en noviembre en Cáritas. Se intercalan horarios de tarde, en martes y en miércoles, así como uno por la mañana, pensando en el hecho que las personas en diálisis acuden a este tratamiento por turnos y para que todas tengan oportunidad de asistir a los talleres.

Con anterioridad a cada taller se elaboran el material que se utiliza: presentación teórica, menús, lista de alimentos a comprar, etc.

En cuanto a la promoción y difusión, se establece a través de la Escuela Gallega de Salud para Ciudadanos, a la que se le hace una solicitud previa a cada taller, indicando el programa, el nombre de la docente (la dietista-nutricionista de la asociación), la fecha y el lugar de celebración. Este organismo público acepta la formación y la publica en su página web, en la que se realizarán las inscripciones de los y las participantes.

El día indicado se juntan las personas inscritas y la nutricionista en un taller que inicia con una presentación teórica y en la que posteriormente se cocina un menú, con la participación de las asistentes, de tal forma que cada una de ellas aprenda a elaborar el plato de forma autónoma.



**Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de Ourense**

Con respecto al material para pacientes y para redes sociales, se establece al inicio del contrato la frecuencia y temática de los envíos y publicaciones. Se acuerda que cada martes y cada viernes se enviará material a socios y socias; este mismo material se publica en redes sociales (Facebook y Twitter) de AL CER Ourense. Los martes se publica una receta adaptada a la enfermedad renal y los viernes son dedicados a frutas y verduras de temporada (mensualmente) y a consejos rápidos para personas con enfermedad renal o para prevenir la misma.

El objetivo de estas publicaciones es el dar herramientas a cada persona con enfermedad renal para sobrellevar mejor los tratamientos y ser partícipes de su propio cuidado.

El material será supervisado por el servicio de nefrología, con la misma intención con la que se coordinan las consultas: que todo sea actualizado, coherente, contrastado para no dar pautas contradictorias a los y las pacientes.

Finalmente, en las reuniones de enero con la gerencia y el servicio de nefrología se acuerda que se impartirá una formación acreditada para el personal de nefrología del CHUO que quiera participar. Por lo que la profesional que lleva NutriALCER es puesta en contacto con la persona que gestiona las formaciones, acordando la duración y programa de la formación.

Esta formación consiste en dar unas pautas básicas al personal, de tal forma que no se está dando información desactualizada, ni errónea por parte del personal, y además, para fomentar, ayudar y animar a los y las pacientes a ser protagonistas de su tratamiento, reforzando el mensaje y las pautas de una correcta alimentación, lo que les permite tener una mejor adherencia al tratamiento y que éste sea más llevadero.

Recordemos que, para una persona en diálisis, por ejemplo, el llegar con demasiado líquido en el cuerpo, potasio alto, o fósforo o sodio puede ser perjudicial con el tratamiento de diálisis y que el trabajo del riñón artificial será más fácil y menos agresivo para el cuerpo si la ingesta de líquidos y de alimentos es adecuada.

Al ser acordados los términos de la formación, la profesional elabora el material, realizándose la posterior difusión para que el personal que lo desea se inscriba.



Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de Ourense

4. DESPLIEGUE

Con este proyecto queremos llegar al mayor número posible de personas con enfermedad renal de la provincia de Ourense que necesiten información y asesoramiento en nutrición, con el único objetivo de mejorar su calidad de vida y retrasar el mayor tiempo posible la entrada en diálisis o incluso evitarla.

Para ello se cuenta con la nutricionista contratada en la asociación, pero también con el personal del servicio de nefrología del CHUO, que nos ayuda en la divulgación del proyecto y con el que estamos en permanente contacto y coordinados; además, para una atención integral se cuenta con el apoyo de otras profesionales de la asociación y de entidades a las que estamos adheridas o a las que derivamos los pacientes que lo necesitan.

Los talleres se realizan en establecimientos colaboradores que nos ceden sus instalaciones, como son la cocina de la concesionaria de la cafetería del CHUO, “Apetéceme” o la cocina de Cáritas y la de Aixiña, ambas entidades sociales sin ánimo de lucro.

Las redes sociales son nuestro escaparate para el material elaborado, llegando así a cualquier rincón del mundo en el que haya una persona con enfermedad renal consciente de la importancia de la alimentación y que quiera adquirir conocimientos para ser protagonista de su tratamiento.

5. RESULTADOS

Los resultados que esperamos obtener son los siguientes:

- Atender de manera individualizada en consulta nutricional en 2023 a un mínimo de 30 personas con enfermedad renal crónica o a sus familiares.
- Organizar 4 talleres de alimentación durante todo el año y en diferentes épocas del año.
- En cuanto a la realización del material para los usuarios/as el objetivo es elaborar y enviar a socios y socias, así como publicar en redes sociales una receta y una infografía o consejo nutricional semanalmente, cada martes y viernes respectivamente, al menos desde marzo a diciembre 2023 (excluidos los días festivos).
- A lo largo de 2023 se proporcionará una formación acreditada a personal sanitario del CHUO en colaboración con este organismo.
- Una satisfacción igual o superior a 7 puntos sobre 10 sobre el servicio prestado en cuanto a las consultas nutricionales, así como a los talleres de alimentación.



Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de Ourense

6. EVALUACIÓN Y REVISIÓN

La evaluación y revisión de cada expediente, la realiza la nutricionista contratada para este proyecto. Es la encargada de supervisar de manera individual a cada paciente, según la necesidad individual que presente cada uno.

Se realiza una evaluación continua del proyecto, mediante reuniones de equipo entre la profesional que gestiona el programa, la coordinadora de la entidad y las demás profesionales de la asociación. En cuanto a los talleres de alimentación, son evaluados por los participantes al finalizar cada una de las sesiones, dando la oportunidad de sugerir cambios y mejoras.

También desde nuestra asociación se envía una encuesta de satisfacción para poder evaluar el servicio y dar la posibilidad a nuestros usuarios/as de expresar mejoras a tener en cuenta para este servicio y en próximos años.

Por último, se realiza una evaluación final, analizando la consecución de objetivos y los resultados obtenidos a lo largo de todo el año.

7. CARACTER INNOVADOR

Este proyecto promueve una innovación en el tipo de atención ofrecida hasta ahora en las áreas de nefrología y nutrición que ofrece nuestro sistema sanitario, no habiendo ningún otro servicio de nutrición coordinado con el servicio de nefrología tal y como se plantea aquí en toda la geografía gallega.

Se facilita el poder tener las consultas individuales de forma telemática, dando uso a las nuevas tecnologías para ofrecer una atención más práctica a la población; beneficiando sobre todo a las personas que residen en zonas rurales, con más dificultad para contar con transporte para traslado hasta el Hospital de referencia, este servicio puede facilitar el acceso a una mejora en la alimentación y seguimiento de los pacientes desde su casa, o si lo prefieren de manera presencial. La elección se hace a demanda de cada paciente.

La innovación del programa reside también en el carácter integral de la atención centrada en la persona: se contempla tanto el aspecto individual, como psicológico y social, al poder acceder a otros programas y profesionales, mediante la coordinación entre ellos para dar respuesta a todas las necesidades de la persona que acude a la asociación.

Desde NutriALCER se atienden las consultas individuales, se realizan talleres colectivos, se entrega material tanto a las personas que acuden al servicio como en nuestras redes sociales, pudiendo acceder cualquier persona; además, se está coordinado con el servicio de nefrología del CHUO,



**Asociación para a Loita Contra
as Enfermidades Renais de Ourense**

tanto a nivel individual del paciente como con el personal sanitario, al que se le da formación de pautas básicas.

8. DIVULGACIÓN

La divulgación de este proyecto se realiza a través de nuestras redes sociales Facebook, Twitter y página web.

Además, se hace difusión del mismo a nuestros socios y socias mediante correo postal, correo electrónico y una lista de difusión de Whatsapp para darles a conocer el servicio NutriALCER.

También se cuenta con los medios de comunicación para hacer publicidad de nuestros proyectos, con el envío de una nota de prensa, para que se conozcan los servicios que oferta nuestra entidad, así como de la financiación recibida, y poder llegar a mucha más gente.

9. NIVEL DE APLICABILIDAD

El proyecto presentado es aplicable y replicable en cualquier centro/servicio que desee implantarlo. Además se puede llevar a cabo en cualquier servicio que incluya la atención nutricional como pilar básico de atención ya que no es exclusivo del servicio de nefrología. Se podría aplicar en un servicio de digestivo, por ejemplo, para pacientes con enfermedad de Crohn o colitis ulcerosa, o también en endocrinología para pacientes con diabetes.