

# La Enfermedad de los Riñones

¿Qué significa para mí?



**NKDEP**

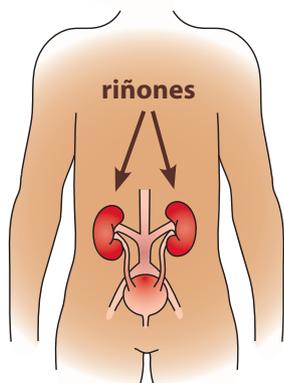
Programa de Educación  
Nacional sobre la  
Enfermedad de los Riñones



## La enfermedad de los riñones: Datos básicos

Le han informado que tiene la enfermedad de los riñones. Pero, ¿qué significa esto y qué representa para su salud y su vida? Este folleto le ayudará a contestar algunas de las preguntas que pueda tener.

Usted tiene dos riñones, cada uno como del tamaño de su puño. Su función principal es la de filtrar los desechos y el exceso de agua en la sangre en forma de orina.



Los riñones también mantienen el equilibrio químico del cuerpo, ayudan a controlar la presión arterial y producen hormonas.

Si tiene la enfermedad de los riñones, significa que sus riñones están dañados y ya no pueden filtrar la sangre como deberían. Este daño puede hacer que los desechos se le acumulen en el cuerpo causando otros problemas a su salud.



En la mayoría de los casos la enfermedad de los riñones es una enfermedad “progresiva”, es decir, puede empeorar con el tiempo. También puede resultar en falla de los riñones, lo que significa que los riñones fallan o dejan de funcionar. Las únicas opciones de tratamiento en este caso son la diálisis (tratamiento para ayudar a filtrar la sangre) o un trasplante de riñón.

Usted puede tomar medidas para tener sus riñones saludables por más tiempo:

- Coma alimentos con menos sal (sodio).
- Mantenga su presión arterial al nivel o por debajo de lo establecido por su médico.
- Si tiene diabetes mantenga los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre como le recomienda su médico.



# La enfermedad de los riñones y mi salud

## ¿Cómo sabe mi médico o proveedor de atención médica que tengo la enfermedad de los riñones?

Es posible que se sienta bien y haya sido sorprendido al saber que tiene la enfermedad de los riñones. Se le conoce como una enfermedad “silenciosa” porque muchas personas no tienen síntomas hasta que los riñones están a punto de fallarles. La única forma de saber si los riñones están funcionando bien es haciéndose pruebas de sangre y de orina.

1. **La prueba de sangre** que mide si los riñones están filtrando bien (GFR, por sus siglas en inglés).
2. **La prueba de orina** para ver si hay albúmina. La albúmina es una proteína que pasa a la orina cuando los riñones están dañados. Normalmente la orina no tiene albúmina.

Estas dos pruebas se hacen para vigilar la enfermedad de los riñones y comprobar que el tratamiento está funcionando.

## **¿Qué causa la enfermedad de los riñones?**

La diabetes y la presión arterial alta (hipertensión) son las causas más comunes de la enfermedad de los riñones, pero también hay otras causas. Su médico o proveedor de atención médica revisará su historial de salud y puede ordenar que le hagan otras pruebas. Es importante que sepa por qué tiene la enfermedad de los riñones para así también poder tratar la causa.

## **¿Qué medicinas se usan para tratar la enfermedad de los riñones?**

Las personas con la enfermedad de los riñones a veces deben tomar medicinas para bajar la presión arterial, controlar la glucosa en la sangre o bajar el colesterol. Hay dos tipos de medicinas para la presión arterial (ACEs y ARBs, por sus siglas en inglés) que pueden reducir el progreso de la enfermedad de los riñones y demorar que llegue a la etapa de falla de los riñones, aún en las personas que no tienen la presión arterial alta. Muchas personas necesitan tomar dos o más medicinas para la presión arterial. También puede ser necesario que tomen un diurético (píldora para eliminar líquidos). La meta es tener la presión arterial al nivel o por debajo de lo establecido por su médico.

## ¿Tengo que cambiar mis medicinas?

Hay medicinas que son dañinas para las personas con la enfermedad de los riñones. Hay otras medicinas que se deben tomar en dosis más pequeñas. Dígale a su médico u otro proveedor de atención médica todas las medicinas que toma, incluyendo las vitaminas, los suplementos y las medicinas que compra sin receta médica.



## **¿Puede la enfermedad de los riñones dañar mi salud de algún otro modo?**

Las personas con la enfermedad de los riñones a menudo tienen la presión arterial alta. También pueden llegar a tener anemia (menos células rojas en la sangre), enfermedad de los huesos, malnutrición y problemas del corazón y los vasos sanguíneos.

## **¿Qué pruebas me ayudarán a vigilar la enfermedad de los riñones?**

Las pruebas de sangre y de orina que se usan para detectar la enfermedad de los riñones también se usan para vigilarla. Es importante que usted vigile los resultados de sus pruebas para ver cómo están sus riñones. También debe medir su presión arterial. Mantenga su presión arterial al nivel o por debajo de lo establecido por su médico.



Si usted tiene diabetes, debe vigilar su nivel de glucosa en la sangre y mantenerla en su nivel normal. Al igual que la presión arterial alta, un nivel alto de glucosa en la sangre puede ser dañino para los riñones.

### **¿Tendré que hacerme la diálisis?**

Algunas personas con la enfermedad de los riñones pueden vivir años sin necesidad de hacerse la diálisis (tratamiento para ayudar a filtrar la sangre). En otros casos, la enfermedad progresa rápidamente a la falla de los riñones. Sin embargo, usted puede demorar el tener que hacerse la diálisis, si sigue los consejos de su médico sobre las medicinas que debe tomar, la dieta que debe seguir y los cambios que debe hacer en su estilo de vida. Pero si los riñones le fallan, requerirá hacerse la diálisis o un trasplante de riñón. La mayoría de las personas con falla de los riñones son tratadas con diálisis.

### **¿Podré conseguir un trasplante de riñón en lugar de hacerme la diálisis?**

Algunas personas con falla de los riñones pueden recibir un trasplante de riñón. El riñón donado puede venir de alguien que usted no conoce y que ha muerto hace poco o puede venir de una persona viva, tal vez un pariente, cónyuge o amigo.

El trasplante de riñón no es para todos. Es posible que usted tenga algún problema médico que haga que la cirugía para el trasplante sea peligrosa o que probablemente no sea exitosa.

# La enfermedad de los riñones y mi estilo de vida

Las personas con la enfermedad de los riñones deben seguir viviendo su vida normalmente: trabajando, disfrutando de sus amigos y familia y manteniéndose activas. Aunque también deben hacer unos cambios, los cuáles explicamos a continuación.

## ¿Debo cambiar lo que como?

Lo que come puede ayudar a demorar el progreso de la enfermedad de los riñones y a tener su cuerpo más sano. A continuación le damos varios consejos:

	Compre y prepare los alimentos con menos sal (sodio). Recomendamos menos de 1.500 miligramos de sodio por día.
	Elija los tipos correctos y porciones más pequeñas de proteínas (carne, pescado, frijoles).
	Compre alimentos que sean saludables para el corazón, como cortes de carne con poca grasa, pollo sin piel, pescado, frutas, vegetales y frijoles.
	Lea la etiqueta de datos de nutrición, especialmente el contenido de sodio (sal), para así poder elegir los alimentos y las bebidas más convenientes.



Su médico le puede mandar a un dietista o nutricionista (experto en nutrición) que le enseñará a elegir los alimentos menos dañinos para sus riñones. También aprenderá qué nutrientes son importantes para la enfermedad de los riñones.

## ¿Debo cambiar lo que bebo?

- **Agua** — Tome la misma cantidad de siempre. No es necesario beber más agua a menos que usted tenga piedras en los riñones (también conocidas como “cálculos renales”).
- **Sodas o gaseosas y otras bebidas** — Si le han dicho que limite el fósforo, escoja sodas o gaseosas de color claro, como lima/limón o tome limonada o té frío hechos en casa. Las sodas de color oscuro, las bebidas con sabor a fruta y varios té embotellados o en lata pueden tener mucho fósforo.
- **Jugos** — Si le han dicho que debe limitar el potasio, tome jugos de manzana, uva o piña en lugar de jugo de naranja.
- **Bebidas alcohólicas** — Es posible que pueda tomar cantidades pequeñas de bebidas alcohólicas. Tomar mucho puede dañar el hígado, el corazón y el cerebro y puede causar problemas graves a la salud.

## ¿El fumar hace daño a los riñones?

Tome las medidas necesarias para dejar de fumar lo más pronto posible. Fumar cigarrillos puede empeorar el daño a los riñones.

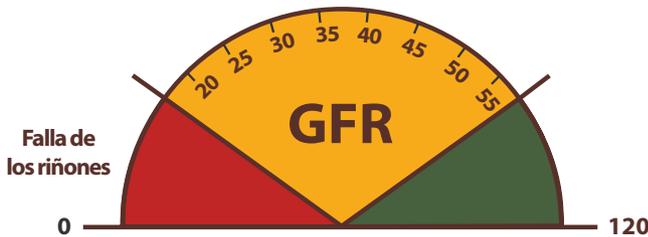
# La enfermedad de los riñones: ¿Cómo mantener un registro de los resultados de mis pruebas?

La persona más importante de su equipo de cuidados de la salud es usted mismo. Sepa y anote en la hoja de registro de la última página los resultados de sus pruebas y revíselos periódicamente para ver cómo están funcionando sus riñones. Lleve el registro de sus pruebas a las visitas médicas y pídale a su médico o a otro proveedor de atención médica que lo llene.



# Pruebas para vigilar la enfermedad de los riñones

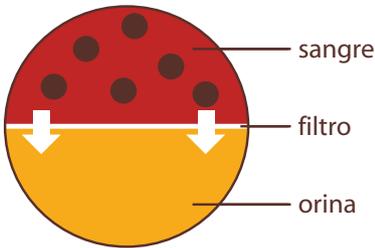
**GFR (prueba de sangre)** — El GFR le dice si los riñones están filtrando bien la sangre. Usted no puede subir su GFR. La meta es evitar que el GFR baje para así retrasar o evitar la falla de los riñones. Vea el gráfico de abajo.



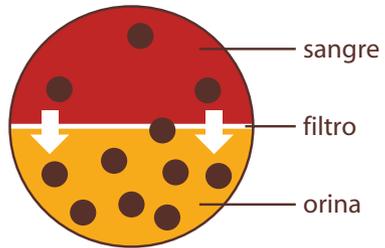
- Un GFR de *60 o más* significa que la función de sus riñones es normal.
- Un GFR de *menos de 60* puede significar que usted tiene una enfermedad de los riñones.
- Un GFR de *15 o menos* puede significar falla de los riñones.

**Prueba de albúmina en la orina** — La albúmina es una proteína que se encuentra en la sangre pero que puede pasar a la orina cuando los riñones están dañados. No se puede reparar el daño a los riñones, pero con tratamiento es posible que se pueda bajar la cantidad de albúmina en la orina. Reducir la albúmina en la orina ayuda a los riñones.

**En un riñón *saludable***



**En un riñón *dañado***



● albúmina

**Presión arterial** — La cosa más importante que usted puede hacer para demorar la enfermedad de los riñones es tener su presión arterial al nivel o por debajo de lo establecido por su médico. Esto puede prevenir o retrasar que los riñones le dejen de funcionar.

**A1C** — La prueba A1C es una prueba de laboratorio que muestra el nivel promedio de glucosa en la sangre de los últimos tres meses. El bajar su nivel de A1C le puede ayudar a vivir sano. (Esta prueba es sólo para las personas con diabetes.)

# ¿Dónde puedo obtener más información?

## **Programa de Educación Nacional sobre la Enfermedad de los Riñones**

Llame gratis al 1-866-454-3639 (1-866-4 KIDNEY) o visite [www.nkdep.nih.gov](http://www.nkdep.nih.gov)

## **El Centro Coordinador Nacional de Información sobre las Enfermedades Renales y Urológicas**

Llame gratis al 1-800-891-5390 o visite [www.kidney.niddk.nih.gov](http://www.kidney.niddk.nih.gov)

## **Asociación Americana de Pacientes Renales**

Llame gratis al 1-800-749-2257 o visite [www.aakp.org](http://www.aakp.org)

## **Fondo Americano de los Riñones**

Llame gratis al 1-800-638-8299 o visite [www.kidneyfund.org](http://www.kidneyfund.org)

## **Fundación Nacional de los Riñones**

Llame gratis al 1-800-622-9010 o visite [www.kidney.org](http://www.kidney.org)



U.S. Department of Health  
and Human Services

National Institutes of Health

**NIDDK** | NATIONAL INSTITUTE OF  
DIABETES AND DIGESTIVE  
AND KIDNEY DISEASES



**NKDEP**  
Programa de Educación  
Nacional sobre la  
Enfermedad de los Riñones

El Programa Nacional de Educación sobre la Enfermedad de los Riñones (NKDEP, por sus siglas en inglés) anima a las personas a que se hagan las pruebas de la enfermedad de los riñones. También educa a las personas con la enfermedad de los riñones y a sus médicos y proveedores de cuidados de la salud sobre los tratamientos que pueden ayudar a retrasar o prevenir la enfermedad. El NKDEP es una iniciativa de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés).

**Programa de Educación  
Nacional sobre la  
Enfermedad de los Riñones**

[www.nkdep.nih.gov](http://www.nkdep.nih.gov)  
1-866-454-3639 (1-866-4 KIDNEY)

**Consejos para las personas  
con la enfermedad de  
los riñones**

- Coma alimentos con menos sal
- Controle su presión arterial
- Registre los resultados de sus pruebas
- Si tiene diabetes mantenga la glucosa en la sangre en los niveles recomendados por su médico

**Resultados de  
mis pruebas**



<b>Pruebas</b>	<b>Fecha/Resultado</b>	<b>Fecha/Resultado</b>	<b>Fecha/Resultado</b>	<b>Fecha/Resultado</b>
<b>Presión arterial</b> <i>Meta: Menos de ____/____</i>				
<b>GFR</b> <i>Meta: Evitar que baje</i>				
<b>Albúmina en la orina</b> <i>Meta: Mientras más baja, ¡mejor!</i>				
<b>A1C (para personas con diabetes)</b> <i>Meta: _____</i>				