

*Hable con su
médico si tiene
preguntas o
inquietudes.*

Enfermedad Renal Crónica

Si tiene enfermedad de los riñones (renal) significa que sus riñones ya no funcionan como deberían. Esto puede afectar seriamente su salud. Por lo general ocurre con el tiempo y puede provocar insuficiencia renal. Si se detecta a tiempo, es posible retrasar o incluso detener el empeoramiento de la enfermedad renal. Este folleto explica:

- Función renal
- Enfermedad renal crónica
- Factores de riesgo
- Síntomas
- Exámenes y etapas
- Cuidado y tratamiento

Función renal

Sus riñones se encuentran a la derecha y a la izquierda de su espalda, debajo de las costillas. Normalmente la función de los riñones incluyen:

- Eliminar los residuos y el exceso de líquidos de la sangre
- Regular ciertas sustancias químicas y hormonas en la sangre
- Ayudar a controlar la presión arterial
- Ayudar a fabricar glóbulos rojos
- Ayudar a que los huesos se mantengan sanos

Los riñones actúan como filtros. Mantienen las cosas importantes adentro de su cuerpo y eliminan aquellas cosas que no son necesarias (residuos). Los residuos son productos secundarios de lo que comemos y bebemos, incluso de los medicamentos que toma. Los residuos también resultan de las funciones corporales normales, como la actividad muscular.

Normalmente, sus riñones filtran los residuos y los fluidos que sobran de su sangre hacia la orina. La orina fluye desde los riñones a través de 2 tubos llamados uréteres, hacia la vejiga. La vejiga almacena la orina hasta que usted la elimina al orinar.

Enfermedad renal crónica

Cuando los riñones no funcionan bien, la presión arterial, los fluidos y los productos residuales pueden aumentar hasta niveles que no son seguros. Algunos ejemplos de productos residuales en la sangre incluyen la urea y la creatinina. Ciertas sustancias químicas (electrolitos) en la sangre, como el potasio y el fósforo, también pueden aumentar hasta niveles peligrosos si sus riñones no pueden eliminarlas. Otros cambios pueden conducir a recuentos de glóbulos rojos bajos en la sangre (anemia). Con el tiempo, los huesos pueden debilitarse y tender a fracturarse (osteoporosis). La enfermedad renal crónica puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca.

Factores de riesgo

La enfermedad renal puede tener muchas causas diferentes. Los problemas médicos que aumentan el riesgo de contraer una enfermedad renal incluyen:

- Diabetes
- Presión arterial alta
- Infecciones renales (como glomerulonefritis)
- Infecciones vesicales recurrentes
- Enfermedades del sistema inmunitario (como el lupus)
- Enfermedad renal poliquística (u otras enfermedades hereditarias de los riñones)
- Obstrucciones en el tracto urinario (causadas por cálculos o tumores renales, uréteres de forma inusual o agrandamiento de la próstata)

El manejo de estas condiciones también puede ayudar a manejar la enfermedad renal.

Otros factores de riesgo incluyen:

- Ser mayor de 60 años
- Haber usado ciertos medicamentos o drogas que afectan la función renal con el tiempo
- Ser negro, hispano, asiático, indio americano o isleño del Pacífico

Cuantos más factores de riesgo tenga, mayor será la probabilidad de contraer una enfermedad renal.

Síntomas

En las primeras etapas de la enfermedad renal crónica, puede que no haya síntomas. Entonces, es importante tener chequeos regulares para determinar su función renal. En etapas posteriores, los síntomas pueden incluir:

- Sentirse cansado o fatigado
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Pérdida del apetito
- Dificultad para dormir
- Piel seca y con picazón
- Calambres musculares, especialmente por la noche

- Orina frecuentemente, en especial por la noche
- Inflamación en los tobillos y pies
- Hinchazón o inflamación alrededor de los ojos, en especial después de levantarse
- Entumecimiento, cosquilleo u otros signos de daño en los nervios

Pruebas de enfermedad renal

Las pruebas pueden ayudar a su equipo de atención a descubrir la causa de la enfermedad renal. El médico usa estos resultados para planificar la mejor atención o tratamiento. Los exámenes pueden incluir:

- Ultrasonido renal (US)
- Tomografía computarizada (CT)
- Biopsia
- Exámenes de sangre y de orina

Un ultrasonido o tomografía computarizada (US o CT scan, por sus nombres en inglés) muestran cómo lucen sus riñones y el sistema urinario. Puede mostrar si sus riñones tienen forma o tamaño inusual. También muestran si hay tumores, quistes o cálculos.

Para realizar una biopsia, se toma una pequeña muestra del riñón para analizar. Esto muestra qué cambios ocurren en el riñón y su gravedad.

Exámenes de sangre y de orina

Hacerse exámenes regularmente es importante para registrar su función renal. Esta sección le explica los exámenes más importantes y qué significan.

Exámenes de sangre

Los exámenes de sangre son de rutina. Muestran los niveles de muchos componentes de la sangre que pueden afectar la salud y la función renal. Algunos de estos incluyen glóbulos rojos, electrolitos, colesterol y productos de desecho como la creatinina.

Los resultados de los análisis de sangre ayudan a su equipo de atención a planificar la atención para mantenerlo lo más saludable posible. Los exámenes de sangre incluyen:

- **Creatinina.** Este indica que bien funcionan sus riñones. La creatinina es un producto "residual" normal. Si los riñones no pueden eliminarla en la orina, se acumula en la sangre. El laboratorio usa el nivel de creatinina para calcular la tasa de filtración glomerular (GFR).
- **La tasa de filtración glomerular (GFR, por sus siglas en inglés).** La tasa de filtración glomerular mide la función renal. El laboratorio lo calcula a través de los resultados de los exámenes de sangre. El médico lo utiliza para clasificar la etapa de enfermedad renal. Cuanto peor es la enfermedad renal, menor es la tasa de filtración glomerular. Si la tasa de filtración glomerular está entre 15 y 30, el médico puede recomendar opciones de tratamiento. Esto incluye dieta, medicamentos y otras formas de evitar que su función renal empeore. Si la tasa de filtración glomerular cae por debajo de 15, un médico puede recomendar otros tratamientos, como diálisis o un trasplante.

- **Potasio.** El potasio es importante para mantener su corazón y sus músculos funcionando correctamente. En la enfermedad renal, el potasio se puede acumular hasta niveles peligrosos. El tratamiento puede incluir seguir una dieta especial para mantener sus niveles de potasio balanceados.
- **Fósforo.** Junto al calcio, el fósforo ayuda a mantener los huesos saludables. En la enfermedad renal, el fósforo se acumula en la sangre. Puede causar que sus huesos se debiliten. La medicación o la dieta pueden ayudar a mantener los niveles de fósforo en el equilibrio correcto.
- **Calcio.** Los niveles de calcio determinan si usted tiene un trastorno mineral u óseo.
- **Colesterol.** Un nivel de colesterol total bajo puede significar que usted no come bien como para mantenerse saludable. Existen 2 tipos de colesterol:
 - La lipoproteína de alta densidad (HDL, por sus siglas en inglés) es el colesterol "bueno". Un HDL alto protege su corazón contra las enfermedades del corazón.
 - La lipoproteína de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés) es el colesterol "malo". Un LDL alto puede aumentar su riesgo de enfermedad cardíaca. Si el nivel es alto, cambiar su dieta y ser más activo puede ayudar.
- **Triglicéridos.** Este es un tipo de grasa "malo". Los niveles altos pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas y de los vasos sanguíneos.
- **Hemoglobina.** La hemoglobina en las células rojas de la sangre transporta oxígeno en el cuerpo. Un nivel de hemoglobina bajo es un signo de anemia. Usted puede sentirse más débil o cansado que lo usual. El tratamiento puede incluir tomar hierro o un medicamento llamado agentes de estimulación de la eritropoyesis (ESA, por sus siglas en inglés).
- **Hierro.** La saturación de transferrina (TSAT, por sus siglas en inglés) y la ferritina son 2 formas de medir el hierro en su cuerpo. Si los niveles en su sangre son bajos, es posible que tenga anemia y deba tomar hierro adicional.
- **Hormona paratiroidea (PTH, por sus siglas en inglés).** Su PTH refleja el equilibrio entre el calcio y el fósforo en su cuerpo. Esto es importante para la salud de sus huesos. Si sus niveles son bajos, es posible que necesite suplementos.
- **Vitamina D.** La vitamina D ayuda a su cuerpo a usar el calcio para mantener sus huesos saludables. En la enfermedad renal, se necesitan suplementos especiales. No compre vitamina D sin una receta si tiene enfermedad renal.
- **A1C.** A1C es una prueba para la diabetes. Demuestra si su diabetes está controlada.

Exámenes de orina

Los exámenes de orina muestra qué tan bien los riñones filtran la proteína o la creatinina.

- **Depuración de creatinina.** Este examen mide cuánta creatinina hay en su orina. Si el resultado es menor a 15 mililitros por minuto, es posible que el médico puede recomendar tratamientos como la diálisis o un trasplante.

- **Albúmina en la orina.** Los riñones saludables filtran la orina para mantener la albúmina (una proteína) en el cuerpo. La albúmina en la orina por 3 o más meses es un signo probable de enfermedad renal. Es posible hacer 2 tipos de pruebas para verificar esto:
 - **Prueba con tira reactiva.** Esta es una prueba rápida y sencilla para determinar la albúmina. Insertar la tira reactiva en la orina muestra albúmina en la orina (resultado positivo de la prueba). Si la prueba es positiva, se debe hacer la prueba de ACR.
 - **Proporción albúmina a creatinina (ACR, por sus siglas en inglés).** Esta prueba compara la cantidad de albúmina con la cantidad de creatinina en la orina. Cuanto mayor sea la albúmina, mayor será la proporción y peor será la enfermedad renal. Su equipo de atención puede realizar esta prueba varias veces durante 3 meses.

Etapas de la enfermedad renal crónica

El plan de atención y de tratamiento depende de la etapa de su enfermedad renal. El médico utiliza la tasa de filtración glomerular (GFR, por sus siglas en inglés) para determinar esto. La enfermedad renal se clasifica en las siguientes etapas:

Etapa 1: Hay algunos signos de daño renal temprano como proteína en la orina. Sin embargo, la GFR es normal (90 o más alta).

Etapa 2: La GFR está entre 60 y 89. El daño renal comienza a empeorar.

Etapa 3: La GFR está entre 30 y 59. La enfermedad renal es moderada.

Etapa 4: La GFR está entre 15 y 29. La enfermedad renal es grave.

Etapa 5: La GFR es menor a 15. La enfermedad renal ha progresado a insuficiencia renal.

Cuanto más alta sea la etapa, peor es la enfermedad renal. A medida que la función renal empeora, los residuos, electrolitos y fluidos se acumulan en su sangre. Esto puede causar más problemas de salud.

Cuidado y tratamiento

Al seguir cuidadosamente su plan de tratamiento, su función renal puede permanecer donde está. O, su enfermedad renal puede progresar más lentamente. Siga estas pautas que lo ayudarán a cuidarse:

Hágase chequeos regulares

Esto ayuda a que su equipo de atención renal planifique su atención.

Pare de usar tabaco

El tabaco puede causar enfermedad de los vasos sanguíneos, que puede empeorar su función renal. Esto también puede conducir a muchos otros problemas de salud. Pida ayuda para dejar de fumar si consume productos de tabaco. El folleto de Northwestern Memorial Hospital llamado *A Tobacco-Free Future* (Un futuro sin tabaco) ofrece una lista de recursos para ayudarlo.

Limite su consumo de alcohol

Beber alcohol puede desgastar sus riñones y aumentar su presión arterial. Si limitar el alcohol que bebe es difícil, pida ayuda.

Controle su presión arterial

La presión arterial alta puede causar accidentes cerebrovasculares, ataques cardiacos, enfermedades de los vasos sanguíneos e insuficiencia renal. Haga lo siguiente para ayudar a controlar su presión arterial:

- Controle su presión arterial regularmente.
- Tome sus medicamentos según la receta. Es posible que deba tomar medicamentos para la presión arterial llamados inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina o bloqueadores de los receptores de angiotensina (ACE o ARB, por sus siglas en inglés), incluso si su presión arterial es normal. Estos pueden retrasar la pérdida de la función renal si los toma según las indicaciones.
- Seguir una dieta baja en sal. Su dietista puede darle información sobre cómo elegir y preparar alimentos bajos en sal (sodio).
- Ejercicio. Caminar o hacer otra actividad le puede ayudar.
- Mantener un peso corporal normal. Planifique bajar de peso si es obeso. Sus proveedores de atención médica pueden sugerirle una dieta y un programa de ejercicios para ayudarlo.

Controle su diabetes

Si tiene un nivel alto de azúcar en sangre, siga las pautas de dieta, ejercicio, control de la glucosa y medicamentos para mantener su azúcar en la sangre en un nivel normal. Esto ayuda a retrasar la pérdida de la función renal.

Controle su colesterol

Con la enfermedad renal a menudo aparecen niveles altos de colesterol en la sangre. Siga la dieta recomendada, los medicamentos y las pautas de ejercicio para mantenerlo dentro del rango normal. Esto ayuda a prevenir enfermedades cardíacas y enlentecer la enfermedad renal.

Controle la anemia

Sus riñones pueden no fabricar suficientes glóbulos rojos. Esto causa la anemia y puede hacerlo sentir débil y cansado. Es posible que deba tomar suplementos de hierro o agentes de estimulación de la eritropoyesis (ESAs, por sus siglas en inglés). Los ESAs ayudan a su cuerpo a producir más glóbulos rojos.

Maneje los trastornos minerales y óseos

En la enfermedad renal, el calcio y el fósforo son minerales que se acumulan en la sangre. Pueden hacer que las arterias se endurezcan y se encojan. Esto puede provocar un ataque al corazón o un derrame cerebral. Su médico puede recetarle medicamentos para ayudar a tratar esto. Seguir una dieta baja en calcio y fósforo también ayuda. En general, evite los productos lácteos, las nueces, las semillas, los guisantes y los frijoles secos. Para obtener más información sobre otros alimentos para limitar, hable con su dietista.

Mantenga un peso saludable

Mantener su peso en un rango normal ayuda a evitar o minimizar muchos problemas relacionados con las enfermedades cardíacas y renal. Si necesita ayuda para comenzar, pregunte a su equipo de atención.

Tome medicamentos aprobados

Tome **solo** aquellos medicamentos, suplementos a base de hierbas y vitaminas que su médico o proveedor de práctica avanzada haya aprobado.

También, el uso a largo plazo de medicamentos para el dolor puede afectar la función renal. Esto incluye antiinflamatorios no esteroides (NSAIDs, por sus siglas en inglés). Los NSAIDs se pueden comprar sin receta y pueden incluir medicamentos como ibuprofeno (Motrin[®], Advil[®]), naproxeno (Naprosyn[®], Aleve[®]) y aspirina. Hable con su médico sobre lo que es seguro tomar.

Siga una dieta y nutrición adecuada

Muchos alimentos pueden afectar la función renal. Algunos deben limitarse o evitarse. Un dietista puede ayudarlo a saber cómo:

- Elegir y preparar los alimentos correctos.
- Planificar sus comidas para asegurarse de recibir la cantidad correcta de proteínas, calorías y otros nutrientes.

Seguir las pautas de nutrición puede ayudar a retrasar o detener la enfermedad renal crónica. Aquí hay algunos consejos para ayudarlo a comenzar:

- Evite los complementos y suplementos alimenticios que se usan para musculación. Sobrecargan demasiado los riñones.
- Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos. En hacer esto usted puede aprender cuánta proteína, sodio, grasa u otros ingredientes están presentes. También puede ayudarlo a planificar el tamaño de las porciones.
- Evite comida con mucha proteína. Demasiada proteína puede sobrecargar sus riñones. Use proteínas de plantas como la soya en lugar de carne cuando sea posible.
- No agregue sal al cocinar o al comer. Use jugo de limón, hierbas u otras especias sin sal para condimentar la comida. Limite los alimentos con altas cantidades de sodio como comidas congeladas, sopas enlatadas, carnes ahumadas o procesadas. Si usa alimentos enlatados, enjuáguelos antes de servir.
- Si sus niveles en sangre de potasio o fósforo son altos, es posible que deba limitar los alimentos de alto contenido de estos. Su dietista puede enseñarlo sobre sus necesidades específicas.
- Planifique sus comidas con anticipación de forma de mantenerse dentro de las pautas recomendadas.
- Planifique para ocasiones especiales para asegurarse de permanecer dentro de las pautas de su dieta cuando coma fuera de casa.

Obtenga una evaluación nutricional

Unos dietistas utilizan el puntaje de una evaluación subjetiva global (SGA, por sus siglas en inglés) para ver si usted necesita orientación nutricional especial. El puntaje se basa en su peso, dieta y las reservas en los músculos en su cuerpo. Cuanto más alto el puntaje, mejor. Si es bajo, su dietista puede darle pautas específicas para mejorar su dieta.

Insuficiencia renal

La enfermedad renal crónica a veces puede provocar insuficiencia renal se desarrolla insuficiencia renal. Si se desarrolla insuficiencia renal, su médico hablará con usted sobre tratamientos avanzados, como diálisis o un trasplante de riñón.

Pida estos folletos de Northwestern Memorial Hospital:

- *Kidney Failure: Choosing a Treatment (Insuficiencia renal: Elección del Tratamiento)*
- *Hemodialysis (Hemodiálisis)*
- *Peritoneal Dialysis (Diálisis peritoneal)*

Apoyo

Vivir con una enfermedad renal crónica puede ser difícil. Sin embargo, su equipo de atención médica puede darle ayuda y apoyo. No teme:

- Hacer preguntas sobre su afección
- Pedir ayuda si se siente agobiado o no entiende algo
- Hacer preguntas sobre grupos de apoyo
- Compartir sus inquietudes con otros puede ser de ayuda
- Aprender todo lo que pueda sobre sus medicamentos, opciones de tratamiento y dieta.

Para obtener más información, llame al:

National Kidney Foundation Cares (Cuidados de la Fundación Nacional del Riñón)

Línea de ayuda al paciente. Número gratuito: 855.653.2273 (855.NKF.CARES).