

National Kidney  
Foundation™

# Hipertensión y enfermedad renal crónica

Para la gente con enfermedad crónica del riñón (Etapas 1 a 4)



# Iniciativa para la Calidad de la Evolución de la Enfermedad Renal de la Fundación Nacional del Riñón (NKF-KDOQI™)

La Iniciativa para la Calidad de la Evolución de la Enfermedad Renal de la Fundación Nacional del Riñón (NKF-KDOQI, por sus siglas en inglés) desarrolla lineamientos para la atención clínica con el objetivo de mejorar la evolución de los pacientes. La información contenida en este folleto se basa en las recomendaciones de estos lineamientos. Los lineamientos no tienen la intención de definir un estándar de atención, sino de proporcionar información y ayudar a su médico o equipo de atención médica a tomar decisiones sobre su tratamiento. Los lineamientos están a disposición de su médico o clínica. Si tiene alguna pregunta sobre estos lineamientos, debe hablar con su médico.

## Etapas de la enfermedad renal crónica (ERC)

En febrero de 2002, la Fundación Nacional del Riñón publicó los lineamientos para la atención clínica de la enfermedad renal crónica. Estos ayudan a su médico a determinar en qué etapa de la enfermedad renal se encuentra basándose en la presencia de daño renal y en la velocidad de filtración glomerular (VFG), que es una medida de la función renal. Su tratamiento se basa en la etapa de la enfermedad renal en la que usted se encuentre. (Vea la siguiente tabla.) Hable con su médico si tiene alguna pregunta sobre la etapa de la enfermedad renal en la que usted se encuentra o sobre el tratamiento que seguirá.

Etapas de la enfermedad renal		
Etapa	Descripción	Velocidad de filtración glomerular (VFG)*
1	Daño renal (proteínas en la orina) con VFG normal	90 o más
2	Daño renal y disminución leve de la VFG	60 a 89
3	Disminución moderada de la VFG	30 a 59
4	Reducción grave de la VFG	15 a 29
5	Insuficiencia renal (se necesita diálisis o trasplante de riñón)	Menos de 15

\*El valor de la VFG le indica a su médico cuál es su nivel de función renal. Conforme avanza la enfermedad renal crónica, el valor de la VFG disminuye.

## Contenido

¿Sabía que? .....	4
¿Qué es la enfermedad renal crónica? .....	5
¿Qué es la hipertensión? .....	6
¿Cómo se relacionan la hipertensión y la enfermedad renal?.....	6
¿Cómo sé si mi presión arterial es demasiado alta?.....	6
¿Cómo se mide la presión arterial? ¿Con qué frecuencia se debe medir? .....	7
Tengo hipertensión, pero no estoy seguro si tengo ERC. ¿Qué debo hacer? .....	8
¿Qué pruebas voy a necesitar si tengo ERC?.....	8
¿Con qué frecuencia necesitaré ir al médico o a la clínica? .....	9
¿Qué incluirá mi tratamiento para la hipertensión y la ERC? .....	10
¿Cuáles cambios necesitaré hacerle a mi dieta?.....	10
¿Necesitaré hacer otros cambios en mi estilo de vida?.....	12
¿Qué sucede con los medicamentos? .....	12
¿Qué pasa si tengo ERC y diabetes? .....	13
¿Qué pasa si tengo un trasplante de riñón?.....	13
¿Qué puedo hacer para controlar mi presión arterial? .....	14
¿Qué puede hacer mi familia? .....	14
¿Qué otros recursos se encuentran disponibles?.....	15
Puntos clave que hay que recordar.....	17
Pruebe sus conocimientos .....	18

## ¿Sabía que...?

- más de la mitad de las personas con enfermedad renal crónica (ERC) tiene hipertensión?
- la hipertensión incrementa el riesgo de que la enfermedad renal empeore?
- la hipertensión lo hace más susceptible a desarrollar enfermedades cardíacas?
- seguir su plan de tratamiento con cuidado y mantener la presión arterial controlada puede ayudarlo a prevenir estas complicaciones?
- el tratamiento de la hipertensión y la ERC incluye seguir una dieta saludable, hacer ejercicio y tomar medicamentos? La presión arterial debe controlarse para que sea de menos de 130/80 si tiene ERC.
- si tiene enfermedad renal por diabetes o si tiene proteínas en la orina, los mejores medicamentos para tratar la hipertensión son los inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (ACE, por sus siglas en inglés) o los bloqueadores del receptor de angiotensina (ARB, por sus siglas en inglés).
- si tiene ERC por diabetes o si tiene proteínas en la orina, su médico le debe recetar un inhibidor ACE o un ARB, incluso si su presión arterial es normal.



Este cuadernillo le responderá preguntas sobre la hipertensión y la enfermedad renal, además le dirá cómo mantenerse lo más saludable posible cuando padece estas enfermedades. Este cuadernillo fue escrito para personas con hipertensión y ERC en etapa 1 a 4. Si no sabe en qué etapa de la enfermedad renal se encuentra, vea la tabla de la cubierta interior de este cuadernillo y hable con su médico.

## ¿Qué es la enfermedad renal crónica?

Enfermedad renal crónica significa que los riñones han sufrido daños ocasionados por la diabetes, la hipertensión o la glomerulonefritis. Como resultado de ello, los riñones no pueden seguir haciendo lo siguiente para ayudar a mantener la salud:

- Eliminar desechos y el exceso de líquidos del cuerpo
- Liberar hormonas que ayudan a:
  - Controlar la presión arterial
  - Promover la formación de huesos fuertes
  - Prevenir la anemia incrementando el número de glóbulos rojos en el cuerpo.
- Mantener el equilibrio adecuado de compuestos químicos importantes, como el sodio, el potasio, el fósforo y el calcio, en la sangre
- Mantener el equilibrio entre ácidos y bases del cuerpo.

Cuando los riñones no funcionan correctamente, los desechos se pueden acumular en la sangre y hacer que usted se sienta mal. Incluso antes de que eso suceda, puede desarrollar complicaciones como hipertensión, anemia (bajo recuento sanguíneo), huesos frágiles, desnutrición y daño nervioso. La enfermedad renal también lo hace más propenso a desarrollar enfermedades cardíacas y de los vasos sanguíneos. Estos problemas pueden presentarse lentamente durante un largo periodo de tiempo, frecuentemente sin presentar síntomas. La ERC puede provocar a la larga insuficiencia renal que requiera diálisis o un trasplante de riñón para vivir. La detección y el tratamiento tempranos pueden prevenir o retardar estas complicaciones.

## ¿Qué es la hipertensión?

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos cuando el corazón bombea la sangre por el cuerpo. Si esta presión se eleva demasiado, le dirán que tiene la presión alta o hipertensión.

## ¿Cómo se relacionan la hipertensión y la enfermedad renal?

Ambas están relacionadas de dos maneras:

- La hipertensión es una de las principales causas de la ERC. Con el tiempo, la hipertensión puede dañar los vasos sanguíneos del cuerpo. Esto puede reducir el suministro de sangre a órganos importantes como los riñones. La hipertensión también daña las pequeñísimas unidades filtrantes de los riñones; como resultado, los riñones pueden dejar de eliminar los desechos y el exceso de líquidos de la sangre. Estos líquidos en los vasos sanguíneos pueden acumularse y elevar la presión arterial aún más.
- La hipertensión también puede ser una complicación de la ERC. Los riñones son muy importantes para mantener la presión arterial en un rango saludable. Los riñones enfermos tienen menor capacidad para regular la presión arterial; como resultado, la presión se eleva.

Si tiene ERC, la hipertensión probablemente ocasionará que su enfermedad renal empeore y usted tendrá problemas cardíacos. Seguir el tratamiento y mantener la presión arterial controlada puede ayudar a evitar que la enfermedad renal empeore y prevenir enfermedades del corazón.

## ¿Cómo sé si mi presión arterial es demasiado alta?

La única manera de saber si su presión arterial es demasiado alta es midiéndola. La hipertensión generalmente no provoca síntomas. Por eso se le ha llamado el "asesino silencioso". Una sola lectura alta no significa necesariamente que usted tenga hipertensión. Ésta debe ser confirmada en consultas de seguimiento con su médico

o en su clínica. La presión arterial se mide usando dos números: el primer número, o presión sistólica, es la presión cuando el corazón está latiendo; el segundo número, o presión diastólica, es la presión cuando el corazón está en reposo entre cada latido. Una lectura de 130/80 se lee como 130 sobre 80.



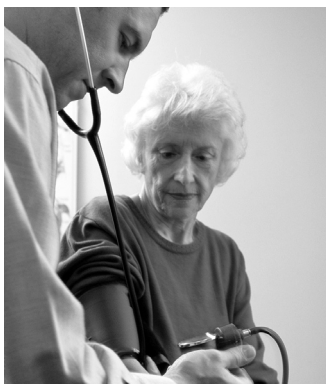
La presión normal en adultos de más de 18 años o más es de menos de 120/80. Las personas que tienen una presión arterial de 120 y 139 para la primera cifra, o de entre 80 y 89 para la segunda, podrían tener más probabilidades de desarrollar hipertensión a menos que tomen medidas para prevenirla. En general, una presión arterial de 140/90 o más se considera alta. Sin embargo, en el caso de las personas que tienen ERC o diabetes, una presión de 130/80 o más se considera alta.

### **¿Cómo se mide la presión arterial? ¿Con qué frecuencia se debe medir?**

La presión arterial generalmente se mide usando una banda para medir la presión colocada alrededor del brazo. Debe tomarse la presión cada vez que visite al médico o que vaya a la clínica. También le pueden enseñar cómo tomarse la presión en casa. Lleve un registro de su presión diaria y muéstresele a su médico en cada consulta. Puede obtener copias de *Get the Facts on High Blood Pressure and Your Kidneys [Datos sobre la hipertensión y sus riñones]* (11-10-0211), que incluye una tabla para ayudarlo a llevar un registro de su presión arterial.

## **Tengo hipertensión, pero no estoy seguro si tengo ERC. ¿Qué debo hacer?**

Todas las personas que tienen hipertensión tienen mayores probabilidades de desarrollar ERC. Debe preguntarle a su médico si debe hacerse los siguientes análisis:



- Un análisis de creatinina. La creatinina es un desecho de la actividad muscular; se debe usar para calcular la velocidad de filtración glomerular o VFG. La VFG es una medida del nivel de la función renal. Si la VFG es demasiado baja, significa que sus riñones no son capaces de eliminar suficientes desechos y el exceso de líquidos de su sangre.
- Un análisis de orina para ver si contiene proteínas. La presencia constante de proteína en la orina es una señal de enfermedad renal. Mientras más alto es el nivel de proteínas en la orina hay más probabilidades de que la enfermedad renal empeore y podría desarrollar enfermedades cardíacas.
- Un análisis de orina para ver si contiene glóbulos blancos y rojos.

## **¿Qué pruebas voy a necesitar si tengo ERC?**

Además de revisar su VFG y las proteínas en la orina, debe hacerse lo siguiente:

- Diagnóstico del tipo de ERC que tiene. Esto podría incluir un ultrasonido para obtener una imagen de sus riñones y verificar si hay algún problema de tamaño o estructura o si hay algún bloqueo.
- Algunas pruebas para averiguar si tiene más probabilidades de desarrollar enfermedades cardíacas o de los vasos sanguíneos o si ya tiene problemas cardíacos. Estas pruebas probablemente incluirán:
  - Un electrocardiograma (ECG)
  - Una prueba de glucosa (azúcar) en la sangre

- Una prueba de lípidos en la sangre (sustancias como el colesterol)
- Medición de estatura y peso para calcular su índice de masa corporal (IMC). Indica si su peso es demasiado alto para su tamaño.

Su médico también la hablará sobre lo siguiente:

- Cualquier efecto secundario o complicación por los medicamentos
- Cualquier problema que podría tener al seguir el tratamiento.

## ¿Con qué frecuencia necesitaré ir al médico o a la clínica?

Una vez que se estabilice con el tratamiento, quizás no necesite visitar al médico o acudir a la clínica con tanta frecuencia. Su médico le pedirá que lo visite con más frecuencia si:

- Empieza a tomar un nuevo medicamento
- La dosificación de sus medicamentos se cambia
- Su enfermedad renal empeora
- Su presión arterial no está controlada

En las consultas de seguimiento, el médico revisará:

- Su presión arterial
- Su VFG
- Su nivel de proteínas en la orina
- Su nivel de potasio en la sangre. Conforme la función renal disminuye, el potasio puede acumularse hasta alcanzar niveles altos en la sangre. Esto puede ser peligroso para el corazón. Algunos de los mejores medicamentos para tratar la hipertensión y prevenir una pérdida mayor de la función renal también pueden elevar el potasio. Si su nivel de potasio es muy alto, necesitará hacer algunos cambios en su dieta (consulte la sección "¿Cuáles cambios necesitaré hacerle a mi dieta?" en las páginas 10–12).

## ¿Qué incluirá mi tratamiento para la hipertensión y la ERC?

Se debe desarrollar un plan de tratamiento especialmente para usted dependiendo de la etapa de ERC en la que se encuentre. En algunos casos, su médico recomendará que vea a otro médico con entrenamiento especial en enfermedades renales o hipertensión. Este médico le ayudará a desarrollar su plan de tratamiento. Los objetivos del tratamiento son:

- Disminuir la presión arterial a menos de 130/80
- Evitar que la enfermedad renal empeore
- Disminuir sus probabilidades de desarrollar una enfermedad cardíaca.

Para lograr estos objetivos, necesitará una combinación de cambios en su estilo de vida, como seguir una dieta más saludable y hacer más ejercicio y tomar medicamentos.



## ¿Cuáles cambios necesitaré hacerle a mi dieta?

Eso dependerá de la etapa de la ERC en la que usted se encuentre. En las etapas 1-2, su médico podría recomendarle que siga una dieta rica en frutas, verduras y lácteos, como la dieta recomendada por el estudio Enfoques dietéticos para reducir la hipertensión (DASH, por sus siglas en inglés). Si tiene alguna pregunta sobre su dieta, hable con su médico. El médico puede referirlo con un nutricionista registrado que le ayudará a desarrollar una dieta que se ajuste a sus necesidades.

A las personas con ERC en Etapa 1-4 también se les puede pedir que hagan los siguientes cambios:

- Reducir el consumo de sodio (que se encuentra en grandes cantidades en la sal de mesa y en los alimentos a los que se les agrega sal). Usted no debe consumir más de 2400 miligramos de sodio al día. Encontrará más consejos sobre cómo reducir el sodio en su dieta en la hoja técnica de la NFK, *Keep Sodium Under Control: How to Spice Up Your Cooking*

[Mantenga el sodio bajo control: cómo dar sabor a sus alimentos].

- Reduzca el consumo de alimentos con alto contenido de grasas saturadas y colesterol. Éstas pueden tapan sus arterias y aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardiacas y de los vasos sanguíneos. Encontrará más información en el folleto de la NKF, *Keeping Your Heart Healthy When You Have Chronic Kidney Disease: What You Should Know About Lipids* [Cómo mantener su corazón sano si tiene enfermedad renal crónica (Etapas 1–4): Lo que debe saber sobre los lípidos]. Inglés: 11-50-2106; Español: 11-50-2190.
- Controle la cantidad de carbohidratos de su dieta. Los carbohidratos sólo deben representar entre el 50 por ciento y el 60 por ciento de las calorías que ingiere diariamente. Los carbohidratos son alimentos que se convierten en azúcar cuando los digiere. Se encuentran en muchos alimentos como el pan, los bollos, las tortillas, el arroz, la pasta, las papas, el maíz, los frijoles, las frutas y los jugos de frutas, la leche y el yogurt. Si necesita más información, hable con su médico y con su nutricionista y vea la hoja técnica de la NKF *Carbohydrate Counting With Chronic Kidney Disease* [Cómo contar los carbohidratos cuando se padece enfermedad renal crónica].

Si tiene ERC en las Etapas 3–4, quizás le pidan que haga cambios adicionales para evitar que empeore y para prevenir complicaciones, tales como la osteopatía. Probablemente necesite:

- Controlar la cantidad de proteínas que come. Pregúntele a su médico cuánta proteína necesita al día. Su nutricionista puede ayudarlo a planificar sus comidas para obtener la cantidad correcta de proteína para sus necesidades. Encontrará más información en el folleto de la NKF, *Nutrition and Chronic Kidney Disease* [Nutrición y enfermedad renal crónica] (11-50-0135).
- Coma menos alimentos con alto contenido de fósforo. Los niveles altos de fósforo en la sangre pueden provocar enfermedades en los huesos. El fósforo se encuentra en grandes cantidades en los productos lácteos como la leche, el queso, las natillas, el yogurt y el helado; en las nueces y la mantequilla de maní, y en bebidas como el chocolate, la cerveza y los refrescos de cola. Si necesita más información, vea la hoja

técnica publicada por la NFK: *Phosphorus and Your CKD Diet [El fósforo y la dieta para la ERC]*, y el folleto, *Keeping Your Bones Healthy When You Have Chronic Kidney Disease (Etapas 3–4) [Cómo mantener sus huesos sanos si tiene enfermedad renal crónica (Etapas 3–4)]* (Inglés: 11-50-2206; Español: 11-50-2290)

- Reduzca la cantidad de potasio de su dieta. Su médico revisará la cantidad de potasio en su sangre. Pregúntele a su médico si su nivel de potasio en la sangre es demasiado alto; si lo es, necesitará reducir el consumo de alimentos con alto contenido de potasio. Su nutricionista puede enseñarle qué alimentos tienen alto y bajo contenido de potasio y ayudarlo a planificar sus comidas para obtener la cantidad adecuada. Encontrará más información en la hoja técnica publicada por la NFK *Potassium and Your CKD Diet [El potasio y la dieta para ERC]*.

## ¿Necesitaré hacer otros cambios en mi estilo de vida?

Sí. Los siguientes pasos también pueden ayudarlo a lograr los objetivos de su tratamiento:

- Pierda peso si está demasiado pesado.
- Haga ejercicio moderado durante 30 minutos al día durante la mayoría de los días de la semana. Siempre consulte con su médico antes de iniciar un programa de ejercicios.
- Reduzca el consumo de alcohol (no más de dos bebidas al día para los hombres y una bebida al día para las mujeres).
- Deje de fumar, en caso sea fumador.

## ¿Qué sucede con los medicamentos?

Su presión arterial meta debe ser por debajo de 130/80. Para alcanzar esta meta, probablemente necesitará más de un tipo de pastillas para la presión. Sus medicamentos podrían incluir lo siguiente:

- Un inhibidor de la enzima convertidora



de angiotensina (ACE) o un bloqueador del receptor de la angiotensina (ARB). Algunos estudios han demostrado que estos medicamentos ayudan a proteger la función renal y a bajar el riesgo de enfermedades cardíacas.

- Un diurético o pastilla de agua.
- Otros medicamentos, como betabloqueadores o bloqueadores del canal del calcio, para ayudarlo a alcanzar los objetivos de su tratamiento.

Asegúrese de tomar sus medicamentos exactamente como se lo indicó el médico. Informe a su médico sobre cualquier efecto secundario de inmediato. Quizás sea necesario bajar la dosis o cambiar de medicamento. No deje de tomar ninguno de sus medicamentos sin consultar al médico y sin asistir a una consulta de seguimiento para verificar su presión arterial. Incluso si se siente bien, la hipertensión no controlada podría dañar órganos vitales como el corazón y los riñones. Recuerde, la hipertensión es un asesino silencioso.

## **¿Qué pasa si tengo ERC y diabetes?**

Controlar el nivel de azúcar en la sangre y la presión arterial son las cosas más importantes que puede hacer para evitar que la enfermedad renal empeore y prevenir otras complicaciones. Asegúrese de hacer los cambios de estilo recomendados por su médico y de tomar sus medicamentos exactamente como se lo hayan indicado. Si tiene diabetes y ERC, un inhibidor ACE o ARB será parte de su tratamiento, incluso si su presión arterial es menor a 130/80, debido a que estos medicamentos ayudan a proteger la función renal.

## **¿Qué pasa si tengo un trasplante de riñón?**

Muchos receptores de trasplantes tienen hipertensión y ERC. Es muy importante reducir su presión arterial a menos de 130/80 para que el riñón trasplantado funcione bien. Si tiene hipertensión, asegúrese de hacer los cambios de estilo recomendados por su médico y tome los medicamentos para la presión exactamente como se lo hayan indicado.

## ¿Qué puedo hacer para controlar mi presión arterial?

Puede hacer muchas cosas.

- Asegúrese de asistir a todas las citas programadas con su médico.
- Pregúntele a su médico cómo puede aprender a medirse la presión arterial en casa. Lleve un registro de su presión diaria y muéstrelo a su médico en cada consulta.
- Tome sus pastillas para la presión exactamente como se lo indicó el médico, incluso si se siente bien. La hipertensión generalmente no provoca síntomas.
- Informe a su médico sobre cualquier efecto secundario ocasionado por los medicamentos. Nunca deje de tomar sus medicinas sin consultarlo con su médico.
- Para ayudarlo a recordar cuándo tomar sus medicamentos, pruebe con una de las cajas especiales para medicamentos que tienen pequeños compartimientos marcados con los días de la semana y la hora del día. Los relojes con alarma también pueden ser útiles. Pida a sus familiares que lo ayuden a acordarse de tomar sus medicamentos.
- Siga su plan de dieta y ejercicios al pie de la letra. Si necesita ayuda con la dieta, pídale a su médico que lo refiera a un nutricionista registrado. El nutricionista le explicará la dieta y le ayudará a desarrollar un plan de alimentos con el que pueda vivir.
- Aprenda todo lo que pueda sobre su tratamiento. No tema hacer preguntas si hay algo que no entiende. Lleve una lista con sus preguntas cuando vaya al médico.

## ¿Qué puede hacer mi familia?

Es buena idea involucrar en su cuidado a toda la familia. Es mucho más fácil hacer cambios en el estilo de vida como seguir una dieta más saludable, hacer más ejercicio y dejar de fumar si lo hacen juntos o si cuenta con el apoyo de su familia. Debido a que la hipertensión frecuentemente

es hereditaria, quizás algunos de sus familiares también tengan mayores probabilidades de tener hipertensión y ERC. Debe alentarlos a aprender todo lo que puedan sobre la hipertensión y a que se midan la presión arterial al menos una vez al año. Tener antecedentes familiares de hipertensión y ERC incrementa el riesgo de desarrollar estas enfermedades.

### **¿Qué otros recursos se encuentran disponibles?**

Si tiene preguntas, debe hablar con su médico y con los otros miembros de su equipo de atención médica. Probablemente, los siguientes recursos de la Fundación Nacional del Riñón también le sean útiles:



## Publicaciones:

- *Sobre la enfermedad renal crónica: Una guía para los pacientes y sus familiares* (Inglés: 11-50-0160; Español: 11-50-0166)
- *Diabetes y enfermedad renal crónica* (Inglés: 11-10-0209; Español: 11-10-0242)
- *Get the Facts on High Blood Pressure and Your Kidneys [Datos sobre la hipertensión y los riñones]* (una herramienta de bolsillo para dar seguimiento a la presión arterial) (11-10-0211)
- *La hipertensión y sus riñones* (Inglés: 11-10-0204; Español: 11-10-0241)
- *Keep Sodium Under Control: How to Spice Up Your Cooking [Mantenga el sodio bajo control: cómo dar sabor a la comida]*
- *Keeping Your Heart Healthy With Chronic Kidney Disease [Etapas 1-4]: What You Should Know About Lipids [Cómo mantener su corazón sano si tiene enfermedad renal crónica [Etapas 1-4]: lo que debe saber sobre los lípidos]* (Inglés: 11-50-2106; Español: 11-50-2190)
- *Nutrition and Chronic Kidney Disease [Nutrición y enfermedad renal crónica]* (11-50-0135)
- *Phosphorus and Your CKD Diet [El fósforo y la dieta para la ERC]* (Hoja técnica)
- *Potassium and Your CKD Diet [El potasio y la dieta para la ERC]* (Hoja técnica)
- *Cómo mantenerse en forma cuando se padece enfermedad renal* (11-10-0502)
- *Lo que necesita saber sobre la anemia y la enfermedad renal crónica* (Inglés: 11-10-0283; Español: 11-10-0287)

## **Sitio Web del Sistema de Aprendizaje sobre los Riñones (KLS) de la NKF:**

Si cuenta con acceso a Internet, encontrará más información en **[www.nkfkls.org](http://www.nkfkls.org)**

## Puntos clave que hay que recordar

- La hipertensión y la enfermedad renal están muy relacionadas. La hipertensión es tanto una causa como una complicación de la enfermedad renal.
- Tener hipertensión incrementa las probabilidades de que la enfermedad renal empeore y de desarrollar problemas cardíacos.
- Mantener la presión arterial bien controlada reduce el riesgo de sufrir estas complicaciones.
- La hipertensión generalmente no provoca síntomas. La única manera de saber si su presión arterial es demasiado alta es midiéndola. Le deben medir la presión arterial en cada visita al médico o a la clínica.
- Si tiene ERC, su médico también debería hacer un análisis de sangre para revisar la función renal (VFG) y los niveles de otros compuestos químicos, como el potasio, en la sangre.
- El tratamiento incluirá cambiar a un estilo de vida más sano y tomar medicamentos.
- Los objetivos del tratamiento son: bajar la presión arterial a menos de 130/80; evitar que la enfermedad renal empeore y reducir las probabilidades de desarrollar enfermedades cardíacas.
- Probablemente necesitará más de un tipo de pastillas para la presión para llegar a su objetivo. Estas medicinas pueden incluir: un diurético, un inhibidor ACE o ARB para proteger la función renal y otros medicamentos para ayudarlo a alcanzar la presión arterial objetivo.
- Informe a su médico sobre cualquier problema. Nunca deje de tomar un medicamento sin hablar primero con su médico.
- Aprenda todo lo que pueda sobre la hipertensión y la ERC. Participe en su propio cuidado médico.
- Anime a sus familiares a que se midan la presión arterial. Ellos también podrían tener mayor riesgo de tener hipertensión y ERC.

## Pruebe sus conocimientos con este cuestionario de verdadero o falso

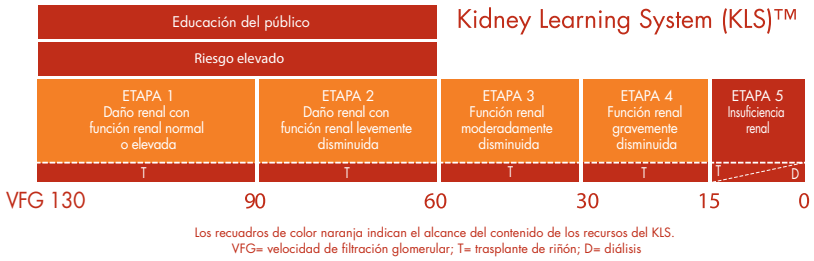
1. La hipertensión incrementa el riesgo de que la enfermedad renal empeore.  
Verdadero \_\_\_\_ Falso \_\_\_\_
2. La hipertensión puede ser una complicación de la enfermedad renal.  
Verdadero \_\_\_\_ Falso \_\_\_\_
3. La hipertensión causa muchos síntomas.  
Verdadero \_\_\_\_ Falso \_\_\_\_
4. El tratamiento para la hipertensión incluye cambios en el estilo de vida y medicamentos.  
Verdadero \_\_\_\_ Falso \_\_\_\_
5. Generalmente, un solo medicamento es suficiente para controlar la hipertensión.  
Verdadero \_\_\_\_ Falso \_\_\_\_
6. Hacer ejercicio de manera regular puede ayudarlo a reducir la presión arterial.  
Verdadero \_\_\_\_ Falso \_\_\_\_
7. Si tiene hipertensión, quizás necesite aumentar el consumo de sodio en su dieta.  
Verdadero \_\_\_\_ Falso \_\_\_\_
8. Si tiene enfermedad renal, también tiene más riesgo de padecer enfermedades cardíacas.  
Verdadero \_\_\_\_ Falso \_\_\_\_
9. La presión arterial meta para las personas con enfermedad renal o diabetes es de menos de 140/90.  
Verdadero \_\_\_\_ Falso \_\_\_\_
10. Usted nunca debe medirse la presión arterial por sí mismo.  
Verdadero \_\_\_\_ Falso \_\_\_\_

Vea las respuestas en la página 19.



Más de 20 millones de estadounidenses (uno de cada nueve adultos) sufren de enfermedad renal crónica y la mayoría ni siquiera lo sabe: Otros 20 millones más, tienen un mayor riesgo de padecerla. La Fundación Nacional del Riñón, una importante organización voluntaria de salud, intenta prevenir las enfermedades renales y de las vías urinarias, mejorar la salud y el bienestar de los individuos y las familias afectadas por estas enfermedades, e incrementar la disponibilidad de órganos para trasplante. A través de sus 51 filiales en todo el país, la fundación lleva a cabo programas de investigación, educación profesional, servicios comunitarios y para pacientes, educación pública y donación de órganos.

## La educación a lo largo del proceso de cuidado



## PARTNERS IN EDUCATION



National Kidney Foundation  
 30 East 33rd Street  
 New York, NY 10016  
 (+1)212.889.2210

[www.kidney.org](http://www.kidney.org)