

National Kidney
Foundation™

Sobre la enfermedad renal crónica

Una guía para los pacientes y sus familiares



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)

La Iniciativa para la Calidad de la Evolución de la Enfermedad Renal de la Fundación Nacional del Riñón (NKF-KDOQI™) desarrolla lineamientos para la práctica clínica con el objetivo de mejorar la evolución de los pacientes. La información contenida en este folleto se basa en las recomendaciones indicadas en tales lineamientos. El objetivo de éstos no es establecer una manera estándar de brindar atención, sino proporcionar información y ayudar a su médico o equipo de atención médica a tomar decisiones sobre su tratamiento. Los lineamientos también están a disposición de los médicos y de la 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 al médico a determinar la etapa de la enfermedad renal basándose en la presencia de daño renal y en la velocidad de filtración glomerular (VFG), que es una medida del nivel de funcionamiento renal. Su tratamiento se basa en la etapa de la enfermedad renal en la que usted se encuentre. (Vea el siguiente cuadro.) 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		
Etapas	Descripción	Velocidad de filtración glomerular (VFG)*
1	Daño renal (p. ej., proteínas en la orina) con VFG normal	90 o más
2	Daño renal con 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	Menos de 15

*El valor de la VFG le indica a su médico qué tanta función renal tiene usted. Conforme avanza la enfermedad renal crónica, el valor de la VFG disminuye.

Contenido

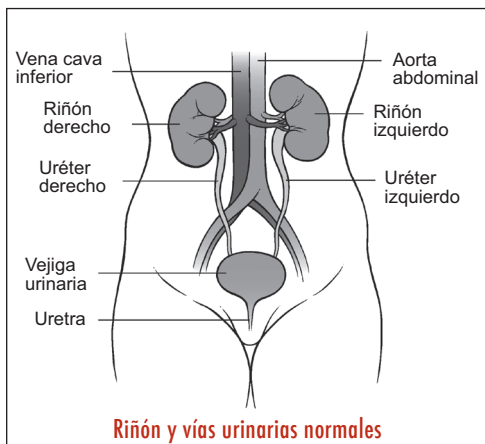
¿Qué son los riñones y cómo lo ayudan a conservarse saludable?	5
¿Qué es la enfermedad renal crónica?	6
¿Qué causa la enfermedad renal crónica?	7
¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad renal crónica?	8
¿Cualquier persona puede tener enfermedad renal crónica?	8
¿Qué debo hacer si tengo mayor riesgo de padecer enfermedad renal?	9
¿Hay alguna otra prueba para ayudar a detectar la enfermedad renal crónica?	10
¿Puedo prevenir la enfermedad renal crónica incluso si tengo un riesgo mayor?	10
¿Qué pasa si los resultados de mis análisis muestran que ya tengo enfermedad renal crónica?	11
¿En qué etapa de la enfermedad renal se encuentra?	11
Si tengo enfermedad renal crónica, ¿qué incluirá mi tratamiento?.....	12
¿Puedo evitar que mi enfermedad renal empeore?	14

Contenido (continuación)

¿Qué pasa si la enfermedad renal empeora?	14
¿Cómo puedo hacerle frente a la enfermedad renal crónica?	15
¿Dónde puedo obtener más información?.....	16
Puntos clave que hay que recordar.....	17
Pruebe sus conocimientos	19
Para entender los resultados de laboratorio.....	20

¿Qué son los riñones y cómo lo ayudan a mantenerse saludable?

Los riñones son dos órganos con forma de frijol; cada uno es aproximadamente del tamaño de su puño. Se encuentran localizados cerca de la línea central de la espalda, justo debajo de las costillas. Los riñones son un sistema de filtración; cada riñón está formado por aproximadamente un millón de pequeñísimas unidades llamadas nefronas. Los riñones filtran aproximadamente 200 cuartos de galón [189 L] al día. Eliminan alrededor de dos cuartos de galón [1,89 L] de productos de desecho y líquidos excedentes en forma de orina. La orina fluye a través de dos tubos, llamados uréteres, hacia la vejiga donde se almacena ahí hasta que usted va al baño. Los desechos provienen de la descomposición de los alimentos y de la actividad muscular normal.

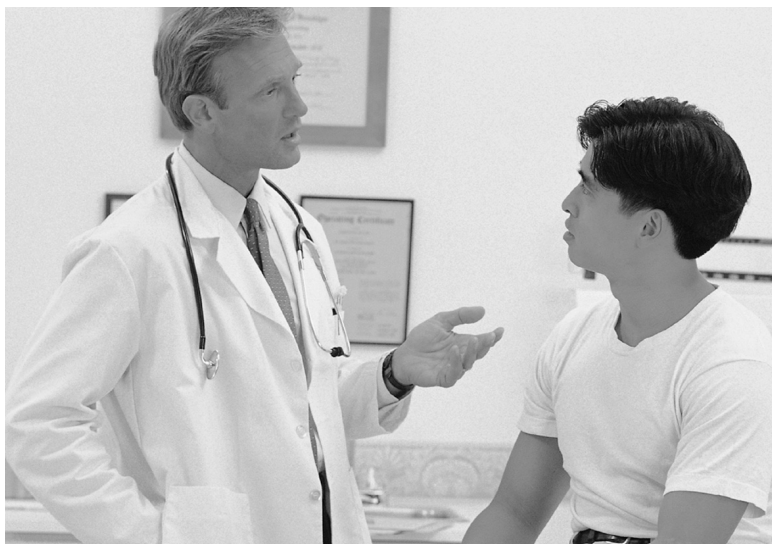


Además de eliminar desechos y líquidos del cuerpo, los riñones realizan otros trabajos importantes:

- Regulan el contenido de agua del cuerpo y de otros componentes químicos de la sangre, como el sodio, potasio, fósforo y calcio
- Eliminan los medicamentos, drogas y toxinas que se introducen al cuerpo
- Liberan hormonas en la sangre para ayudar al cuerpo.

Estas hormonas:

1. regulan la presión arterial
2. producen glóbulos rojos
3. promueven la formación de huesos fuertes.



¿Qué es la enfermedad renal crónica?

Enfermedad renal crónica significa que los riñones han sufrido daños ocasionados por la diabetes, la hipertensión y otras enfermedades. Los riñones que han sufrido daños no pueden realizar las funciones mencionadas en la página 5 para mantenerlo saludable. Si la enfermedad renal empeora, los desechos se pueden acumular en la sangre y hacer que usted se sienta mal. También puede desarrollar complicaciones como hipertensión, anemia (bajo recuento sanguíneo), huesos frágiles, desnutrición y daño nervioso. Además, la enfermedad renal incrementa el riesgo de tener enfermedades cardíacas y de los vasos sanguíneos. Estos problemas pueden presentarse lentamente durante un largo periodo de tiempo. La detección y tratamiento tempranos generalmente pueden evitar que la enfermedad renal crónica empeore. Si la enfermedad renal empeora, puede producir insuficiencia renal, que requiere de diálisis o de un trasplante de riñón para continuar con vida.

¿Qué causa la enfermedad renal crónica?

Las dos principales causas de enfermedad renal crónica son la diabetes y la hipertensión. La diabetes se presenta cuando el nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto, lo que ocasiona daños en muchos órganos y músculos del cuerpo, incluyendo los riñones y el corazón, así como en los vasos sanguíneos, los nervios y los ojos. La hipertensión, o presión alta, ocurre cuando aumenta la presión de la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos. Si no se controla correctamente, la hipertensión puede ser una de las causas para ataques cardíacos, derrames cerebrales y enfermedad renal crónica. Adicionalmente, la enfermedad renal crónica puede producir hipertensión.

Otras enfermedades que afectan a los riñones son:

- Glomerulonefritis, un grupo de enfermedades que producen inflamación y daño a las unidades de filtración de los riñones. Estos trastornos son el tercer tipo más común de enfermedad renal.
- Enfermedades hereditarias, como riñón poliquístico, que ocasiona que se formen grandes quistes en los riñones. Estos quistes dañan el tejido que los rodea.
- Malformaciones que se presentan cuando un bebé se está desarrollando en el útero materno. Por ejemplo, puede producirse una reducción que evita el flujo normal de la orina y que ocasiona que la orina regrese al riñón. Esto produce infecciones y podría dañar los riñones.
- Lupus y otras enfermedades que afectan el sistema inmunológico del cuerpo.
- Obstrucciones ocasionadas por problemas como cálculos renales, tumores o un aumento en el tamaño de la próstata en el hombre.
- Infecciones urinarias repetidas.





¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad renal crónica?

La mayoría de las personas no tiene ningún síntoma grave hasta que la enfermedad renal está avanzada. Sin embargo, usted puede notar que:

- Se siente más cansado y que tiene menos energía
- Le cuesta concentrarse
- Tiene poco apetito
- Le cuesta dormir
- Tiene calambres por la noche
- Se le hinchan los pies y los tobillos
- Tiene los ojos hinchados, especialmente por la mañana
- Piel seca y comezón
- Necesita orinar más seguido, especialmente durante la noche.

¿Cualquier persona puede tener enfermedad renal crónica?

Sí. Cualquier persona puede tener enfermedad renal crónica a cualquier edad. Sin embargo, algunas personas tienen más probabilidades que otras de desarrollar una enfermedad renal. Usted podría tener mayor riesgo de padecer una enfermedad renal si:

- Tiene diabetes
- Tiene hipertensión
- Tiene antecedentes familiares de enfermedad renal crónica
- Es mayor
- Pertenece al grupo de personas que tienen un alto índice de diabetes o de hipertensión: afro-americanos, hispano-americanos, asiáticos americanos o nativos americanos.

¿Qué debo hacer si tengo mayor riesgo de padecer enfermedad renal?

Si usted tiene mayor riesgo de padecer una enfermedad renal, visite a su médico o clínica y pida una revisión. Deben incluirse los siguientes análisis:

- Medición de la presión sanguínea
- Un análisis simple de proteínas en la orina. Normalmente no debe haber proteínas en la orina. Las proteínas son un elemento fundamental del cuerpo y los riñones generalmente retienen cualquier proteína filtrada. Cuando los riñones están dañados, la proteína pasa a la orina. Hay diferentes análisis para comprobar las proteínas en la orina. La presencia persistente de proteínas en la orina (dos pruebas positivas a lo largo de varias semanas) puede ser una señal temprana de daño renal.
- Un sencillo análisis de sangre para medir el nivel de creatinina, un desecho producido por la actividad muscular normal. Cuando los riñones están dañados, la creatinina se puede acumular hasta niveles altos en la sangre. Los resultados del análisis de creatinina en la sangre se deben usar para calcular la velocidad de filtración glomerular o VFG. La VFG muestra qué tanta función renal hay. En www.kdoqi.org puede encontrar una calculadora de la VFG.

Su comunidad probablemente cuente con análisis de detección de enfermedad renal gratuitos a través del Programa de Evaluación Renal Temprana (KEEP, por sus siglas en inglés) de la Fundación Nacional del Riñón. Comuníquese con la filial de la Fundación Nacional del Riñón de su localidad para averiguar si hay exámenes de detección disponibles. También puede obtener información sobre el programa KEEP llamando al número (+1)212.889.2210.

¿Hay alguna otra prueba para ayudar a detectar la enfermedad renal crónica?

Se pueden hacer otras pruebas para ayudar a detectar la enfermedad renal crónica.

- **Los análisis de orina** pueden detectar anomalías en la orina como sangre, proteínas, pus, azúcar y bacterias
- **La microalbuminuria** es un análisis muy sensible para detectar pequeñas cantidades de proteínas en la orina
- **El análisis de creatinina en la orina** estima la concentración de la orina y ayuda a dar un resultado exacto del contenido de proteínas
- **La relación entre proteína y creatinina** estima la cantidad de proteínas que usted excreta en la orina en un día. Esta prueba puede reemplazar la muestra de orina de 24 horas.

¿Puedo prevenir la enfermedad renal crónica incluso si tengo un riesgo mayor?

Sí. Debe hablar con su médico sobre cómo reducir la probabilidad de desarrollar una enfermedad renal. El médico puede aconsejarle que:

- Su médico o clínica le realicen revisiones regulares
- Siga el tratamiento para la diabetes o hipertensión que le hayan recomendado
- Pierda peso siguiendo una dieta saludable y un programa regular de ejercicios
- Deje de fumar, en caso sea fumador
- Evite usar grandes cantidades de medicamentos para aliviar el dolor que se venden sin receta médica
- Haga cambios en su dieta, como comer menos sal y menos proteínas
- Limite su consumo de bebidas alcohólicas.

¿Qué pasa si los resultados de mis análisis muestran que ya tengo enfermedad renal crónica?

Su médico necesitará precisar su diagnóstico y evaluar la función de sus riñones para planear el tratamiento que seguirá. Es posible que su médico le pida que vea a un especialista para que lo asesore en su caso y lo ayude a manejar su enfermedad. Puede hacer lo siguiente:

- Velocidad de filtración glomerular (VFG), indica cuánta función renal tiene. No necesita otra prueba para estimar su VFG. Su médico puede calcularla a partir de los resultados de su análisis de creatinina en la sangre, su edad, raza, sexo y otros factores. La VFG ayuda a su médico a determinar en qué etapa de la enfermedad renal se encuentra. (Vea la tabla "¿En qué etapa de la enfermedad renal se encuentra?" que se presenta abajo.) La VFG es la mejor manera de evaluar su función renal.
- Un ultrasonido o tomografía computarizada saca una fotografía de sus riñones y vías urinarias. Esto muestra si los riñones son demasiado grandes o pequeños, si tiene bloqueos ocasionados por cálculos renales o tumores, y si hay algún problema en la estructura de los riñones y vías urinarias.
- Una biopsia del riñón implica analizar pequeños trozos del tejido renal en un microscopio. Esto se hace en algunos casos para ayudar a:
 - identificar un tipo específico de enfermedad renal
 - determinar cuánto daño se ha producido
 - planear el tratamiento.

¿En qué etapa de la enfermedad renal se encuentra?

Etapa	Descripción	Velocidad de filtración glomerular (VFG)*
1	Daño renal (p. ej., proteínas en la orina) con VFG normal	90 o más
2	Daño renal con 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	Menos de 15

*El valor de la VFG le indica a su médico qué tanta función renal tiene usted. Conforme avanza la enfermedad renal crónica, el valor de la VFG disminuye.

Si tengo enfermedad renal crónica, ¿qué incluirá mi tratamiento?

El plan de tratamiento dependerá de la etapa de la enfermedad renal en la que se encuentre y de los otros problemas de salud que usted pueda tener. Su tratamiento puede incluir lo siguiente:

■ Controlar otros problemas de salud

Es posible que usted tenga otros trastornos, como diabetes e hipertensión, que pueden dañar los riñones. Uno de los objetivos del tratamiento es garantizar que estén bien controlados. Su médico podría recetarle medicamentos llamados inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (ACE, por sus siglas en inglés) o bloqueadores del receptor de angiotensina (ARB, por sus siglas en inglés) como parte de su terapia. Algunos estudios han mostrado que estos medicamentos ayudan a proteger la función renal. También es probable que necesite otros medicamentos para la hipertensión para controlar su presión arterial. Su médico podría sugerirle que pierda peso si tiene sobrepeso y que reduzca el consumo de sal en su dieta para ayudar a bajar la presión arterial. Si tiene diabetes, también tendrá que monitorear el nivel de azúcar en la sangre, seguir su dieta y tomar los medicamentos como le indicó su médico.

■ Prevenir problemas cardiacos

Las personas que tienen una enfermedad renal también tienen más riesgos de desarrollar problemas cardiacos. Controlar la diabetes y la hipertensión también es muy importante para ayudar a prevenir problemas cardiacos. Además, la anemia (bajo recuento sanguíneo) debe tratarse porque puede ocasionar daño cardiaco. Para tratar la anemia, es posible que necesite tomar una hormona llamada eritropoyetina (EPO) y complementos con hierro. Si su nivel de colesterol es demasiado alto, su médico probablemente le recomendará hacer cambios en su dieta, hacer ejercicio regularmente y, posiblemente, tomar medicamentos especiales, para ayudar a bajar el colesterol. Fumar hace que la enfermedad renal y cardiaca empeoren, si es fumador, deberá dejar de fumar. Dependiendo de los síntomas que presente, es posible que su médico ordene pruebas adicionales para ver cómo está su corazón.

■ Tratamiento de las complicaciones de la enfermedad renal

La enfermedad renal puede producir complicaciones, como anemia y enfermedad ósea (osteopatía). Además de tratar la anemia con EPO y complementos de hierro, es posible que necesite seguir algunos lineamientos para mantener sus huesos sanos. Esto puede incluir limitar la cantidad de alimentos con alto contenido de fósforo de su dieta, tomar un tipo especial de medicamentos llamados aglutinantes de fosfatos con los alimentos y bocadillos y tomar una forma especial de vitamina D.

■ Seguimiento de su evolución

– La velocidad de filtración glomerular (VFG) se revisará regularmente para ver si está empeorando su enfermedad renal. Esto generalmente se hace mediante análisis de sangre.

– Ocasionalmente se revisará la cantidad de proteína en la orina.

– Se realizarán pruebas nutricionales para asegurar que está recibiendo suficientes proteínas y calorías para mantener su salud general. Quizás le pidan que siga una dieta con un consumo restringido de proteínas, por lo que necesitará obtener calorías extras de otros tipos de alimentos.

Su médico puede referirlo con un nutricionista registrado que lo ayudará a planificar sus comidas para que consuma los alimentos adecuados en las cantidades correctas.



Consulte la sección “Para entender los resultados de laboratorio” de la página 20, y la lista de los análisis que se pueden hacer en las páginas 9 y 10.

¿Puedo evitar que mi enfermedad renal empeore?

Probablemente. El objetivo del tratamiento es retardar o evitar que la enfermedad renal empeore. Su médico podría consultar a un especialista para desarrollar un plan de tratamiento específico para la enfermedad renal que usted presenta. El éxito del tratamiento para lograr este objetivo depende de:

- La etapa de la enfermedad renal en la que usted se encuentre (vea la tabla de la página 11) en el momento en que se le diagnostica la enfermedad e inicia el tratamiento. La velocidad de filtración glomerular (VFG) es la mejor prueba para medir la función de sus riñones y determinar la etapa de la enfermedad renal en la que se encuentra usted. Mientras más pronto se detecte y trate la enfermedad renal, mayor será la oportunidad de retardar o detener su avance.
- Lo cuidadoso que sea en el seguimiento de su plan de tratamiento. Usted es un miembro importante del equipo de atención médica. Aprenda todo lo que pueda sobre la enfermedad renal crónica y su tratamiento y asegúrese de seguir todos los pasos de su tratamiento al pie de la letra. Pregúntele a su médico sobre los resultados de sus análisis. Mantenga un registro de su velocidad de filtración glomerular, para que sepa en qué etapa de la enfermedad renal se encuentra.
- La causa de su enfermedad renal. Algunas enfermedades son más difíciles de controlar.

¿Qué pasa si la enfermedad renal empeora?

Si su enfermedad renal empeora y la velocidad de filtración glomerular (VFG) cae por debajo de 30, necesitará analizar las opciones de tratamiento para la insuficiencia renal. Será necesario que lo vea un especialista en enfermedades renales (llamado nefrólogo). Este médico puede haberlo visto antes y haber trabajado con su médico de atención primaria para desarrollar su plan de tratamiento. El nefrólogo lo ayudará a manejar su enfermedad y le proporcionará información sobre la insuficiencia renal para tomar la mejor decisión de tratamiento para su caso y para su familia basándose en:

- Su condición médica
- Su estilo de vida y preferencias personales.

Si su VFG cae por debajo de 15, necesitará iniciar el tratamiento para insuficiencia renal. Dos tratamientos exitosos para la insuficiencia renal son la diálisis y el trasplante de riñón. La diálisis es un tratamiento que retira los desechos y el exceso de líquidos de su sangre. Hay dos tipos de diálisis: la hemodiálisis y la diálisis peritoneal. En la hemodiálisis, la sangre se limpia fuera de su cuerpo mientras pasa por un filtro especial llamado riñón artificial o dializador. En la diálisis peritoneal, su sangre se limpia dentro del cuerpo con la ayuda de una solución para diálisis que se coloca dentro de la cavidad abdominal (vientre) y se drena.

El trasplante de riñón implica una operación para poner un riñón donado dentro de su cuerpo, éste realizará el trabajo de sus riñones que han dejado de funcionar. El riñón puede provenir de una persona que haya muerto (donador muerto) o un donador vivo que puede ser un pariente cercano, un amigo o incluso un desconocido que deseó donarle un riñón a cualquier persona que necesitara un trasplante (donador indirecto). Con un trasplante, usted necesita tomar medicamentos todos los días para evitar que su cuerpo reconozca al riñón donado y lo rechacé.



Su médico lo ayudará a decidir cuál de estas opciones es la mejor para usted.

¿Cómo puedo hacerle frente a la enfermedad renal crónica?

Un diagnóstico de enfermedad renal crónica puede ser difícil de afrontar. Probablemente, usted y su familia tendrán que hacer cambios en su estilo de vida para ajustarse a su enfermedad y al nuevo tratamiento. Es importante que se dé cuenta de que no tiene que enfrentarse solo a ella. Un equipo capacitado de profesionales médicos está a su disposición para ayudarlo. Quizás, también le resulte útil hablar con otras personas que tengan enfermedad renal crónica. Llame a la filial de la Fundación Nacional del Riñón y

pregunte si hay algún grupo de apoyo. Aprenda todo lo que pueda sobre la enfermedad renal y su tratamiento. Saber qué esperar y cómo puede ayudarse a sí mismo le dará una sensación de mayor control sobre la enfermedad. La Fundación Nacional del Riñón le puede proporcionar muchos recursos para ayudarlo a aprender más sobre el tema.

¿Dónde puedo obtener más información?

Usted debe hablar con su médico y con los otros miembros del equipo de atención médica. Su médico lo puede derivar con un nutricionista registrado que está especialmente capacitado para planificar dietas para personas con enfermedades renales. También podría leer las siguientes publicaciones, que la Fundación Nacional del Riñón pone a su disposición:

- *Diabetes y enfermedad renal crónica (Inglés: 11-10-0209 y Español: 11-10-0242)*
- *La hipertensión y sus riñones (Inglés: 11-10-0204 y Español: 11-10-0241)*
- *¿Tiene mayor riesgo de padecer enfermedad renal crónica? (Inglés: 11-10-1814 y Español: 11-10-1816)*
- *Lo que necesita saber de los análisis de orina (Inglés: 11-10-1815 y Español: 11-10-1817)*
- *Sus riñones: los especialistas químicos del cuerpo (11-10-0103)*
- *El fósforo y la dieta para la ERC*
- *Mantenga el sodio bajo control: cómo dar sabor a la comida*
- *Nutrición y enfermedad renal crónica (11-50-0135)*
- *Cómo elegir un tratamiento para la insuficiencia renal (11-50-0352)*
- *Hemodiálisis (Inglés: 11-50-0214 y Español: 11-50-0219)*
- *Lo que necesita saber sobre la anemia y la enfermedad renal crónica (Inglés: 11-10-0283 y Español: 11-10-0287)*
- *Trasplante de riñón (11-10-0304)*

Puntos clave que hay que recordar

- Sus riñones hacen muchos trabajos importantes para mantenerlo sano. Por ejemplo: eliminar los desechos y el exceso de líquidos; equilibrar los líquidos y ciertos compuestos químicos del cuerpo; eliminar medicamentos, drogas y toxinas del cuerpo; producir hormonas importantes que ayudan a regular la presión arterial, a producir los glóbulos rojos y a mantener sanos los huesos.
- En la enfermedad renal crónica, los riñones pierden gradualmente la capacidad para realizar estos importantes trabajos. Las dos principales causas de enfermedad renal crónica son la diabetes y la hipertensión.
- Si usted tiene mayor riesgo de padecer enfermedades renales (consulte la sección “¿Cualquier persona puede tener enfermedad renal crónica?” en la página 8), visite a su médico o clínica para que le hagan análisis. Usted debe realizarse tres sencillos análisis: una lectura de la presión sanguínea; un análisis de proteína en la orina, y un análisis de sangre para creatinina para estimar la velocidad de filtración glomerular (VFG), que le indica a su médico qué tanta función renal tiene. (Vaya a www.kdoqi.org donde encontrará una calculadora de la VFG.)
- Verifique con la filial local de la Fundación Nacional del Riñón para averiguar si el programa de Evaluación Temprana del Riñón (KEEP) está disponible en su comunidad.
- La presencia continua de proteínas en la orina es una señal temprana de enfermedad renal crónica. Dos resultados positivos a lo largo de varias semanas indican presencia constante de proteína en la orina.
- Si usted tiene presencia constante de proteínas en la orina, su médico necesitará averiguar por qué y evaluar su función renal. Necesitará que calculen su VFG para saber en qué etapa de la enfermedad renal se encuentra; un ultrasonido o una tomografía computarizada y, en algunos casos, una biopsia de riñón.
- Su velocidad de filtración glomerular (VFG) también ayuda a su médico a determinar en qué etapa de la enfermedad renal se encuentra. Su médico puede calcular la VFG a partir de los resultados de su análisis de creatinina en la sangre, su edad, raza, sexo y otros factores.

- Si se le diagnostica enfermedad renal crónica, es importante que aprenda todo lo que pueda sobre la enfermedad y su tratamiento. Usted es un miembro importante del equipo de atención médica. Lo cuidadoso que sea en el seguimiento de su plan de tratamiento puede afectar la evolución de la enfermedad.
- Sepa cuáles son los resultados de sus análisis. Pregúntele a su médico sobre los resultados importantes como la VFG y lleve un registro de ellos.
- El plan de tratamiento depende de la etapa de la enfermedad renal crónica en la que se encuentre y de los otros problemas de salud que usted pueda tener. (Consulte la sección “Si tengo enfermedad renal crónica, ¿qué incluirá mi tratamiento?” en la página 12, donde encontrará más detalles.)
- En muchos casos, la detección y el tratamiento tempranos puede retardar o detener el avance de la enfermedad renal crónica. Sin embargo, si la enfermedad renal empeora y finalmente se presenta la insuficiencia renal, hay dos tratamientos exitosos: la diálisis y el trasplante de riñón.

Pruebe sus conocimientos: llene este cuestionario con verdadero o falso

1. El único trabajo de los riñones es eliminar los desechos y el exceso de líquidos del cuerpo.
 Verdadero Falso
2. Las personas con diabetes o con hipertensión tienen mayor riesgo de desarrollar enfermedad renal crónica.
 Verdadero Falso
3. Las personas con enfermedad renal crónica siempre presentan muchos síntomas.
 Verdadero Falso
4. Los afro-americanos tienen menor riesgo de desarrollar enfermedad renal crónica.
 Verdadero Falso
5. La enfermedad renal crónica se puede detectar usando sencillos análisis de sangre y orina.
 Verdadero Falso
6. La detección y tratamiento tempranos generalmente pueden evitar que la enfermedad renal crónica empeore.
 Verdadero Falso
7. La presencia constante de proteínas en la orina es una señal temprana de enfermedad renal crónica.
 Verdadero Falso
8. La mejor manera de saber cómo están funcionando sus riñones es saber cuál es su velocidad de filtración glomerular (VFG).
 Verdadero Falso
9. La anemia y la osteopatía (enfermedad de los huesos) son complicaciones comunes de la enfermedad renal crónica.
 Verdadero Falso
10. Las personas con enfermedad renal crónica tienen un menor riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas.
 Verdadero Falso

(Las respuestas están en la página 26)

Para entender los resultados de laboratorio

Algunas de las siguientes pruebas se pueden usar para verificar su estado nutricional y su salud general. Pregunte a su médico y al equipo de diálisis qué pruebas le harán y con cuánta frecuencia. Si los resultados no están dentro del rango normal, pregunte cómo puede mejorarlos.

Albúmina en suero:

La albúmina es un tipo de proteína formada por las proteínas que consume diariamente. Un nivel bajo de albúmina en la sangre puede ser el resultado de no recibir suficientes proteínas y calorías en la dieta. Un nivel bajo de albúmina puede provocar problemas de salud; por ejemplo, problemas para luchar contra las infecciones. Pregúntele a su nutricionista cómo obtener la cantidad correcta de proteínas y calorías de su dieta.

Presión arterial:

Pregúntele a su médico cuál debe ser su presión arterial. Si su presión arterial es alta, asegúrese de seguir todos los pasos del tratamiento que le recomendaron. Estos pasos pueden incluir tomar medicamentos para la hipertensión, disminuir el consumo de sal en la dieta, perder peso si tiene sobrepeso y seguir un programa regular de ejercicios.

Nitrógeno ureico en la sangre (BUN):

El nitrógeno ureico es un desecho normal de la sangre proveniente de la descomposición de las proteínas de los alimentos que ingiere. Los riñones sanos eliminan el BUN de la sangre, pero cuando hay insuficiencia renal, el BUN aumenta. El BUN también se elimina de la sangre mediante la diálisis. El BUN se eleva cuando no recibe suficiente diálisis.

o por comer demasiadas proteínas. Puede bajar al recibir más diálisis o al comer la cantidad correcta de proteínas recomendada por su médico y por el nutricionista.

Peso corporal:

Mantener un peso saludable es importante para la salud general. Si está perdiendo peso sin siquiera intentarlo, es posible que no esté recibiendo la nutrición adecuada para mantenerse sano. Su nutricionista puede sugerirle la manera de agregar calorías a su dieta con seguridad. Por otro lado, si está aumentando de peso poco a poco y sin quererlo, quizás deba reducir las calorías y aumentar la actividad física. Un incremento repentino de peso también puede ser problemático. Si se acompaña de hinchazón, falta de aliento y elevación de la presión arterial, podría ser síntoma de que tiene demasiado líquido en el cuerpo. Debe pesarse en casa todas las mañanas; hable con su médico si su peso cambia repentinamente.

Calcio:

El calcio es un mineral que es importante para tener huesos fuertes. Pregúntele a su médico cuál debe ser su nivel de calcio. Para ayudar a equilibrar la cantidad de calcio en la sangre, es posible que su médico le indique que tome complementos de calcio o una receta especial de vitamina D. Tome únicamente los medicamentos recomendados por su médico.

Colesterol:

Total

El colesterol es una sustancia similar a la grasa que se encuentra en la sangre. Un nivel alto de colesterol podría incrementar el riesgo de tener problemas cardiacos y de circulación. Sin embargo, un nivel de colesterol demasiado bajo podría significar que usted no está comiendo lo suficientemente bien para mantenerse sano. Pregúntele a su médico si su nivel de colesterol está en el rango correcto.

HDL

El HDL o lipoproteína de alta densidad es un tipo de colesterol "bueno" que protege su corazón. Para muchos pacientes de diálisis, el nivel de colesterol HDL a alcanzar está por encima de 35.

LDL

El LDL, o lipoproteína de baja densidad, es un tipo de colesterol "malo". Un nivel alto de LDL podría incrementar el riesgo de tener problemas cardiacos y de circulación. Para muchos pacientes de diálisis, el nivel de colesterol LDL a alcanzar está por debajo de 100. Si su nivel de LDL es demasiado alto, su médico podría recomendarle cambiar su dieta y aumentar su actividad física.

Creatinina en suero:

La creatinina es un producto de desecho presente en la sangre y que proviene de la función normal de los músculos. Los riñones sanos eliminan la creatinina de la sangre, pero cuando los riñones no funcionan, los niveles de creatinina se incrementan. La diálisis también elimina la creatinina de la sangre. Si no recibe suficiente diálisis, los niveles de creatinina podrían elevarse, mientras que

si recibe más diálisis éstos bajarán. El nivel de creatinina también puede bajar si no come bien durante un periodo prolongado.

Capacidad de eliminación de la creatinina:

La capacidad de eliminación de la creatinina es otra medida para ver qué tan bien elimina la diálisis los desechos de su sangre. El equipo de diálisis verificará su capacidad de eliminación de creatinina semanal aproximadamente cada cuatro meses para asegurarse de que está recibiendo la cantidad correcta de diálisis.

Hematocrito:

El hematocrito es una medida de los glóbulos rojos que produce su cuerpo. Un hematocrito bajo puede significar que tiene anemia y que necesita recibir tratamiento con EPO y hierro adicional. Usted se sentirá menos cansado y tendrá más energía cuando su hematocrito sea de al menos 33 a 36 por ciento.

Hemoglobina:

La hemoglobina es la parte del glóbulo rojo que lleva el oxígeno de los pulmones a todos los tejidos del cuerpo. Su nivel de hemoglobina le indica a su médico si usted tiene anemia, lo que lo hace sentirse cansado y con poca energía. Para tratar la anemia, tal vez necesite tomar una hormona llamada EPO junto con hierro. El objetivo del tratamiento para la anemia es alcanzar y mantener un nivel de hemoglobina de al menos 11 a 12.

Hierro:

TSAT y ferritina en suero

La TSAT, o saturación de transferrina, y la ferritina en suero, son las medidas del hierro de su cuerpo. La TSAT debe ser superior al 20 por ciento y la ferritina en suero debe ser superior a 100; esto le ayudará a producir glóbulos rojos. Su médico le recomendará tomar hierro cuando sea necesario para alcanzar los niveles meta.

Kt/V:

El Kt/V es una medida de la cantidad de diálisis que recibe. Recibir la cantidad correcta de diálisis es importante para su salud general y también puede afectar lo bien que se alimenta. Su objetivo semanal de Kt/V debe ser de al menos 2.0 para la diálisis peritoneal ambulatoria continua (CAPD, por sus siglas en inglés), 2.1 para la diálisis peritoneal cíclica continua (CCPD, por sus siglas en inglés), y 2.2 para la diálisis peritoneal nocturna intermitente (NIPD, por sus siglas en inglés).

nPNA:

Su nPNA (aparición de nitrógeno proteínico normalizado) es una prueba que muestra si está comiendo suficientes proteínas. Esta medida proviene de estudios de laboratorio que incluyen muestras de orina y análisis de sangre. Su nutricionista le podría indicar que lleve un registro preciso de los alimentos que ingiere junto con este análisis.

Hormona paratiroidea (HPT):

Los niveles altos de hormona paratiroidea (HPT) pueden ser provocados por un desequilibrio entre el calcio y el fósforo en la sangre. Esto puede producir osteopatía.

Pregúntele a su médico si su nivel de HPT está en el rango correcto. Su médico podría recetarle una forma especial de vitamina D para ayudarlo a disminuir el nivel de HPT. Precaución: No tome vitamina D sin receta a menos que su nefrólogo se lo indique.

Fósforo:

Un nivel alto de fósforo en la sangre puede debilitar los huesos, producir comezón, dolor de huesos y endurecimiento de los vasos sanguíneos. Pregúntele a su médico cuál debe ser su nivel de fósforo. Si su nivel de fósforo es demasiado alto, su médico podría pedirle que reduzca el consumo de alimentos con alto contenido de fósforo y que tome un aglutinante de fosfatos con todos sus alimentos y bocadillos.

Potasio:

El potasio es un mineral que ayuda a que el corazón y los músculos funcionen correctamente. Un nivel de potasio demasiado alto o demasiado bajo puede debilitar los músculos y cambiar los latidos del corazón. La necesidad de cambiar la ingesta de alimentos con alto contenido de potasio es diferente para cada persona sometida a diálisis peritoneal. Pregúntele a su médico cuál debe ser su nivel de potasio. Su nutricionista puede ayudarlo a planificar sus comidas para obtener la cantidad correcta de potasio.

Evaluación subjetiva Global (SGA)

Su nutricionista puede usar la SGA para ayudar a buscar señales de problemas nutricionales. El nutricionista puede hacerle algunas preguntas sobre su dieta diaria y ver su peso y los depósitos de grasa y músculos de la cara, las manos, los brazos, los hombros y las

piernas. Pregunte a su nutricionista su calificación en la SGA. Si su calificación es demasiado baja, pregunte cómo puede mejorarla.

Triglicéridos:

Los triglicéridos son otro tipo de grasa que se encuentra en la sangre. Un nivel alto de triglicéridos, acompañado de niveles altos de colesterol total y LDL, puede incrementar sus probabilidades de tener problemas cardíacos y de circulación.

Tasa de reducción de urea (URR):

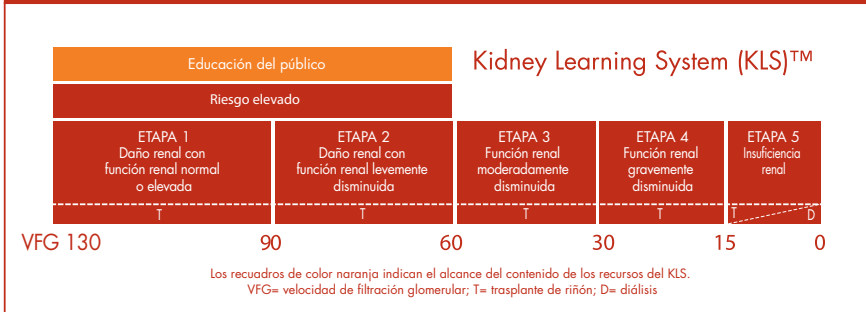
La URR es otra medida de qué tan bien funcionan los tratamientos de diálisis para eliminar los desechos de la sangre. Se usan análisis de sangre, pero no incluyen muestras de orina. Su URR objetivo debe ser de 65 por ciento o más.

Respuestas al cuestionario:

- | | |
|------|-------|
| 1. F | 6. V |
| 2. V | 7. V |
| 3. F | 8. V |
| 4. F | 9. V |
| 5. V | 10. F |

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 filiales en todo Estados Unidos, 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