

National Kidney
Foundation™

Para Mantener Un Corazón Saludable

Al Padecer Insuficiencia Renal Crónica (Etapas 1-4)



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.

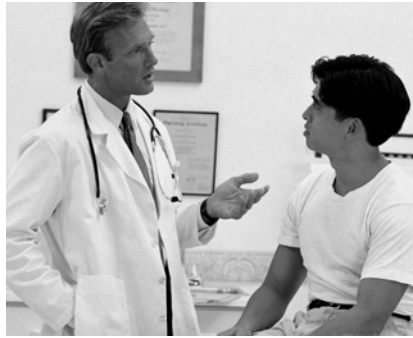
Etapas de la Enfermedad Renal		
Estadio	Descripción	Velocidad de filtración glomerular (VFG)*
1	Daño renal (proteínas en la orina) con VFG normal	90 o más
2	Daño renal y disminución leve de la VFG	60 a 89
3	Disminución moderada de la VFG	30 a 59
4	Reducción grave de la VFG	15 a 29

* 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.

Índice

Sobre los lípidos en la sangre	5
Para curar el nivel perjudicial de lípidos en la sangre.....	8
Dieta y ejercicio.....	9
Medicamentos que disminuya los lípidos.....	13
Objetivos durante el tratamiento.....	14
Otros factores de riesgo de la enfermedad cardíaca.....	15
Puntos claves para recordar	16
Otros recursos	17
Ponga a prueba su conocimiento	19
Tabla. Sugerencias para una dieta	21

Para mantener un corazón saludable al padecer insuficiencia renal crónica (etapas 1-4): lo que debería saber sobre los lípidos



Desarrollar una enfermedad cardíaca es muy común en la gente que padece insuficiencia renal crónica. Esto significa que usted es propenso a tener un ataque al corazón, una apoplejía o una angina (dolor de pecho). Es importante que usted siga el consejo de su médico sobre cómo disminuir el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca. Una de las razones que lo hacen más propenso a desarrollar problemas cardíacos es tener niveles perjudiciales de lípidos (sustancias grasosas como el colesterol) en la sangre. Este folleto explica cómo estos lípidos en la sangre pueden afectar su salud y qué tratamientos puede necesitar para volver a tener los lípidos a un nivel de corazón saludable.

Este folleto ha sido redactado por adultos que padecen insuficiencia renal crónica en las etapas 1 a 4. Si usted no está seguro/a en cuál etapa de la insuficiencia renal se encuentra, hable con su doctor y observe el cuadro en la parte de adentro de la portada de este folleto. También puede solicitar una copia del folleto *Acerca de la insuficiencia renal crónica: una guía para los pacientes y sus familias*, llamando al 800.622.9010. Si usted no tiene insuficiencia renal crónica en las etapas 1-4, puede encontrar otros folletos sobre los lípidos enumerados en la página 17 bajo "Otros recursos".

Sobre los lípidos en la sangre

¿Qué son los lípidos en la sangre?

Los lípidos en la sangre son sustancias grasosas (como el colesterol) que se encuentran en la sangre y en los tejidos del cuerpo. Su cuerpo necesita lípidos como el colesterol para funcionar normalmente. El colesterol está presente en los tejidos nerviosos, los músculos, la piel, el hígado, los intestinos y el corazón. Su cuerpo utiliza el colesterol para producir hormonas, vitamina D y bilis para ayudar a digerir las grasas. Sin embargo, sólo se necesita una pequeña cantidad de colesterol en la sangre para suplir estas necesidades. Mucho colesterol en la sangre puede causar placa (depósito grasoso en las paredes de los vasos sanguíneos) que se acumula en las arterias, incluyendo las de su corazón.

¿Hay tipos diferentes de lípidos en la sangre?

Sí. Hay tres tipos principales de lípidos en la sangre:

- **La lipoproteína de baja densidad (LDL):** tipo de colesterol "malo" que causa una placa dañina que se acumula y bloquea las arterias. Si su colesterol LDL está demasiado alto, el reducir este lípido puede ayudar a prevenir la enfermedad cardíaca.
- **La lipoproteína de alta densidad (HDL):** tipo de colesterol "bueno" que evita que el colesterol se acumule en las arterias. El tener más colesterol HDL se sabe que es mejor para tener un corazón saludable.
- **Los triglicéridos:** es la forma más común de grasa almacenada. Normalmente sólo una porción pequeña se encuentra en la sangre. Los triglicéridos no necesariamente causan depósitos de grasa en las arterias, pero a menudo van junto con el HDL bajo o con la tendencia a la diabetes. Ambas condiciones elevan el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca.

¿Por qué debería preocuparme sobre los niveles de lípidos en la sangre?

El tener mucho colesterol LDL o poco colesterol HDL puede causar que la placa se acumule y bloquee sus arterias. Esto puede retrasar o bloquear el flujo de la sangre a su corazón y a los otros órganos. La sangre lleva oxígeno a su corazón. Si su corazón no recibe suficiente sangre y oxígeno, usted puede sufrir dolor de pecho. Si se reduce o corta completamente el suministro de sangre a una porción del corazón por un bloqueo, el resultado será un ataque al corazón. Si el suministro de sangre a una porción del cerebro se reduce o corta completamente debido a un bloqueo, puede resultar en una apoplejía.

¿Qué hace que los niveles de lípidos en la sangre sean perjudiciales?

Algunas situaciones que pueden causar que los niveles de los lípidos en la sangre sean perjudiciales son:

- Demasiada grasa saturada y colesterol en su dieta (Vea "¿Qué tipo de dieta debería seguir?" en la página 9)
- Estar pasado/a de peso o ser obeso/a
- Falta de ejercicio en forma regular
- Beber mucho alcohol (cerveza, vino y licor)
- Tener una historia familiar de niveles perjudiciales de lípidos en la sangre
- Padecer de ciertas condiciones como la diabetes o de la glándula tiroides pasiva
- Ciertos medicamentos.

Su edad y género también pueden ser factores. Generalmente, antes de la menopausia, las mujeres tienen los niveles de colesterol más saludables que los hombres de la misma edad. Después de la menopausia, las mujeres tienen niveles de colesterol como los que se encuentran en hombres de la misma edad.

¿Cómo se miden los lípidos en la sangre?

Debería hacerse un análisis de sangre denominado descripción completa de lípidos. Como este análisis puede verse afectado por la comida que ingiere, se le puede solicitar que no coma por 9 o 12 horas antes de realizarse dicho análisis. Una descripción completa de lípidos incluye:



- El colesterol total
- El colesterol HDL (bueno)
- El colesterol LDL (malo)
- Los triglicéridos.

Otra medida que le advierte a su médico sobre el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca se denomina el colesterol que no es HDL. Esto incluye el colesterol LDL además de otras partes del colesterol total que no son de corazón saludable. El colesterol que no es HDL se encuentra al sustraer su colesterol HDL del colesterol total. Un colesterol alto que no es HDL puede significar que tenga un riesgo elevado de desarrollar una enfermedad cardíaca.

¿Cuán seguido debería hacerme revisar los lípidos en la sangre?

- Por lo menos una vez al año
- Dos o tres meses después de que haya cambios en su tratamiento.

¿Cuáles son los niveles saludables de lípidos en la sangre?

Los adultos que tengan un trasplante de riñón pueden reducir el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca si:

- El total de colesterol es menor que 200
- El colesterol HDL es de 40 o más alto
- El colesterol LDL es menor a 100
- Los triglicéridos están por debajo de 150.

Para curar el nivel perjudicial de lípidos en la sangre

¿Qué tipo de tratamiento necesitaré si los lípidos en mi sangre no están en un nivel saludable?

Si los lípidos en su sangre no están en un nivel saludable, su médico puede:

- Recomendar que haga algunos cambios para tener un estilo de vida más saludable
- Recetar medicamentos para ayudarle a disminuir los niveles de lípidos en su sangre.

¿Qué tipo de cambios de estilo de vida necesitaré hacer?

Usted puede necesitar:

- Seguir una dieta baja en grasas saturadas y en colesterol (Vea la tabla de sugerencias en la página 21. Consulte a un/a dietista con licencia si necesita ayuda.)
- Adherirse a un programa de actividad física en forma regular aprobado por su médico.
- Dejar de fumar, si es que lo hace
- Perder el exceso de peso
- Limitar el consumo de alcohol a un trago por día.



Dieta y ejercicio

¿Qué tipo de dieta debería seguir?

Para mejorar los niveles de lípidos en la sangre, su dieta debería ser baja en grasas saturadas y en colesterol. Por lo tanto, su dieta diaria debería tener:

- Menos de siete por ciento del total de calorías de las grasas saturadas
- Menos de 200 miligramos de colesterol.

Su médico le puede explicar esta dieta con más detalles. Un/a dietista con licencia puede trabajar con usted para crear una dieta que supla sus necesidades. El/la dietista puede también enseñarle cómo leer las etiquetas de "Información nutricional" ("Nutrition Facts") que aparecen en las etiquetas de todos los alimentos. Éstas le informan cuánta grasa saturada y cuánto colesterol hay en los alimentos que usted ingiere.

¿Qué alimentos son altos en grasas saturadas y en colesterol?

Cantidades grandes de grasas saturadas se encuentran en:

- Alimentos del mundo animal como carnes grasas, embutidos, salchichas, perros calientes, tocino, costillas y piel o grasa en las carnes o aves
- Productos lácteos como crema, leche entera, quesos, queso crema, crema agria y helado
- Ciertos aceites como el aceite de semilla de palma
- Ciertas grasas sólidas como manteca, manteca de cerdo o materia grasa compacta enlatada
- Ciertas nueces como las nueces del Brasil o las macademia
- Chocolate o coco
- Cualquier producto derivado de estos alimentos, especialmente postres, pasteles, tortas, masitas, barras de chocolate, sopas de crema, salsas, salsas de queso y pizza.

El colesterol se encuentra en cualquier producto que deriva de animales. Los alimentos ricos en colesterol incluyen:

- La yema de huevo (la clara no tiene grasa ni colesterol)
- Cualquier producto lácteo que contiene grasa
- La grasa en carnes y aves
- Las carnes de órganos (hígado, riñones, mollejas y cerebro).

¿Y qué hay acerca de las fibras?

El comer alimentos altos en fibra como frutas frescas, verduras y granos en los panes y cereales, le ayudará a mejorar los niveles de sus lípidos. Si usted desarrolla insuficiencia renal

crónica y está haciendo una dieta baja en proteínas, su médico le puede recomendar que limite algunas comidas altas en fibras.

¿Hay alguna cosa más que necesite cuidar en mi dieta?

Sí. Su dieta variará dependiendo de la etapa de la insuficiencia renal crónica. Si la insuficiencia renal empeora, usted puede que necesite limitar algunos alimentos en su dieta como la proteína, los productos lácteos y ciertas frutas y verduras. Su médico le avisará si necesita hacer estos cambios. Un/a dietista con licencia puede ayudarle a planear sus comidas para comer las comidas correctas con las cantidades precisas. (Para más información, consulte el folleto de la Fundación Nacional del Riñón *La nutrición y la insuficiencia renal crónica.*)

¿En qué forma ayuda el ejercicio?

La actividad física en forma regular puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca al:

- Bajar el colesterol LDL (malo)
- Subir el colesterol HDL (bueno)
- Bajar el nivel de triglicéridos
- Reducir el exceso de peso
- Mejorar el estado de su sangre y sus pulmones
- Ayudar a controlar la glucosa en la sangre si usted padece diabetes
- Ayudar a controlar la presión arterial alta.

¿Cuánto ejercicio necesito?

Hable con su médico antes de comenzar un programa de ejercicio. Si usted no ha hecho ejercicio en forma regular, comience lentamente con actividades como las siguientes:

- Caminar
- Usar las escaleras en vez del elevador
- Trabajar en el jardín
- Hacer quehaceres domésticos
- Bailar
- Hacer ejercicio en la casa.

Comience con unos pocos minutos, tres o cuatro días a la semana. Auméntelo gradualmente hasta por lo menos 20 a 30 minutos al día. Incluya siempre un calentamiento y un enfriamiento de cinco minutos. Si se siente cómodo/a con este nivel de actividad, puede comenzar a incluir actividades aeróbicas en forma regular como:

- Caminar a paso ligero
- Correr
- Nadar
- Andar en bicicleta
- Jugar al tenis.



Si tiene dolor de pecho o se siente débil o mareado o está bien agitado/a al hacer ejercicio, deténgase inmediatamente y avísele a su médico lo antes posible.

Medicamentos que disminuyen los lípidos

¿Tendré que tomar medicamentos para mejorar los niveles de lípidos en la sangre?

Puede ser que sí. Los cambios en el estilo de vida solamente no siempre son suficientes para controlar los niveles de lípidos en la sangre. Algunos medicamentos que se utilizan para bajar los niveles de lípidos en la sangre pueden interactuar con otros medicamentos. Es importante comunicarle a su médico todos los medicamentos que toma que son de venta libre, las vitaminas y los suplementos de hierbas. Su médico considerará lo siguiente:

- La descripción completa de sus lípidos
- Otros medicamentos y suplementos que usted esté tomando
- Otros problemas de salud que pueda tener.

Si su médico le receta un medicamento para que le ayude a reducir los lípidos, usted debería continuar con el programa de dieta y ejercicio. Al combinar todos estos pasos, se puede reducir la cantidad de medicación que necesite o puede lograr que ésta funcione mejor.

¿Estos medicamentos tienen efectos secundarios?

Como la mayoría de los medicamentos, las drogas para disminuir los lípidos pueden tener algunos efectos secundarios. Éstos dependen del tipo de medicamento que su médico le recete. Los efectos secundarios más comunes son:

- Estómago revuelto
- Constipación
- Indigestión
- Calambres
- Dolores musculares
- Diarrea
- Raramente problemas de hígado.



Su médico le preguntará cómo están funcionando los medicamentos. Debe avisarle al médico lo antes posible si tiene algún efecto secundario.

Objetivos durante el tratamiento

¿Cuáles son los objetivos al tratar los niveles perjudiciales de lípidos en la sangre?

La meta de su tratamiento es lograr que los lípidos en la sangre estén a un nivel de corazón saludable:

- Si su colesterol LDL (malo) es de 100 o más, el objetivo será disminuirlo a menos de 100.
- Si su nivel de triglicéridos está muy alto (500 o más), esto podría causar una inflamación de su páncreas, glándula que ayuda a regular el nivel de azúcar en la sangre. Debido a que esto es un problema médico serio, es importante prevenirlo reduciendo los triglicéridos a menos de 500.
- Si el colesterol que no es HDL es superior al 130, el objetivo es reducirlo por debajo de este nivel.

Otros factores de riesgo de la enfermedad cardíaca

¿Qué otros factores pueden aumentar la posibilidad de desarrollar una enfermedad cardíaca?

Además de los niveles perjudiciales de lípidos, otros factores que pueden aumentar el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca son:

- Ser mayor de 45 años de edad en el caso de los hombres y mayor de 55 años en el caso de las mujeres
- Presión arterial alta
- Diabetes
- Fumar
- Historia familiar de problemas cardíacos
- Historia familiar de insuficiencia renal crónica
- Estar pasado/a de peso o ser obeso/a
- Falta de ejercicio regular.

Cuántos más factores de riesgo usted tenga, tantas más posibilidades tendrá de desarrollar una enfermedad cardíaca. Afortunadamente existen pasos que lo pueden ayudar a disminuir el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca:

- Dejar de fumar
- Mejorar los niveles perjudiciales de lípidos en la sangre
- Controlar la presión arterial alta y la diabetes
- Tratar la insuficiencia renal crónica
- Perder el exceso de peso
- Aumentar la actividad física.

Puntos claves para recordar

- ✓ La gente con insuficiencia renal crónica tiene un riesgo elevado de desarrollar una enfermedad cardíaca.
- ✓ Dado que los niveles perjudiciales de lípidos en la sangre como el colesterol pueden contribuir a problemas del corazón, usted debería medirse los niveles de lípidos en la sangre.
- ✓ Se debería hacer una descripción completa de los lípidos. Esto incluye medir el colesterol total, el colesterol LDL, el colesterol HDL y los triglicéridos.
- ✓ Si los lípidos en la sangre no están a un nivel de corazón saludable, el tratamiento incluirá cambios en el estilo de vida, que pueden ser combinados con medicamentos.
- ✓ Los cambios en el estilo de vida que ayudan a mejorar los niveles de lípidos en la sangre comprenden: seguir una dieta baja en grasas saturadas y en colesterol, aumentar la actividad física, perder el exceso de peso, dejar de fumar y limitar el consumo de alcohol a un trago por día.
- ✓ Otros factores que pueden aumentar el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca incluyen: ser hombre mayor de 45 años de edad o mujer mayor de 55 años, tener presión sanguínea alta, padecer diabetes, fumar, tener una historia familiar de problemas cardíacos y una historia familiar de insuficiencia renal crónica.

Otros recursos

Si necesita más información, hable con su médico y otros miembros del equipo de asistencia médica. También puede consultar los siguientes medios de la Fundación Nacional del Riñón (NKF, en inglés):

Publicaciones de la NKF:

- *Acerca de la insuficiencia renal crónica: una guía para los pacientes y sus familias*
- *La elección de un tratamiento para la insuficiencia renal*
- *La diabetes y la insuficiencia renal crónica* (disponible en inglés y en español)
- *La diabetes y la insuficiencia renal crónica: una guía para los indios norteamericanos y los nativos de Alaska*
- *Casos sobre salud para adolescentes con insuficiencia renal crónica*
- *La presión sanguínea alta y sus riñones* (disponible en inglés y en español)
- *Manteniendo su corazón saludable al recibir un trasplante de recibir riñón: lo que debería saber sobre los lípidos*
- *Registro de laboratorio* (para llevar un registro diario de los resultados importantes de laboratorio)
- *Nutrición e insuficiencia renal crónica* (falla crónica del riñón)
- *Estar en forma al padecer insuficiencia renal crónica*
- *Venciendo batalla contra los asesinos silenciosos: una guía para los afroamericanos*

El sitio de la red de la NKF:

- Si tiene acceso a Internet puede encontrar más información, visitando nuestro sitio **www.kidney.org**

Consejo del paciente y la familia de la NKF (the NKF Patient and Family Council, en inglés)

También puede interesarle ser miembro del Consejo del Paciente y la Familia de la Fundación Nacional del Riñón, la organización de pacientes más grande dedicada a los asuntos que afectan a los pacientes que tienen insuficiencia renal y sus familias. La membresía al consejo es gratis. Para más información y para recibir la solicitud de inscripción, llame a la Fundación Nacional del Riñón al 800.622.9010.

Ponga a prueba su conocimiento

Haga este pequeño examen de preguntas de verdadero o falso

1. Padecer una enfermedad cardíaca es poco frecuente en los que reciben un trasplante de riñón.
 Verdadero Falso
2. Los lípidos son sustancias grasosas que se encuentran en la sangre.
 Verdadero Falso
3. El colesterol es un lípido común.
 Verdadero Falso
4. El colesterol es necesario para algunas funciones importantes del cuerpo.
 Verdadero Falso
5. Es mejor realizar un análisis de los lípidos en la sangre después de comer.
 Verdadero Falso
6. Su médico sólo se preocupa por el nivel total de colesterol.
 Verdadero Falso
7. El ejercicio puede ayudar a mejorar los niveles perjudiciales de lípidos en la sangre.
 Verdadero Falso
8. HDL es un tipo de colesterol conocido como malo para su corazón.
 Verdadero Falso

9. Si su colesterol está alto, debería tener una dieta alta en grasas.
 Verdadero Falso
10. Su médico puede recetarle medicamentos para mejorar los niveles de lípidos en la sangre.
 Verdadero Falso

(Vea las respuestas en la página 23.)

Tabla. Sugerencias para una dieta

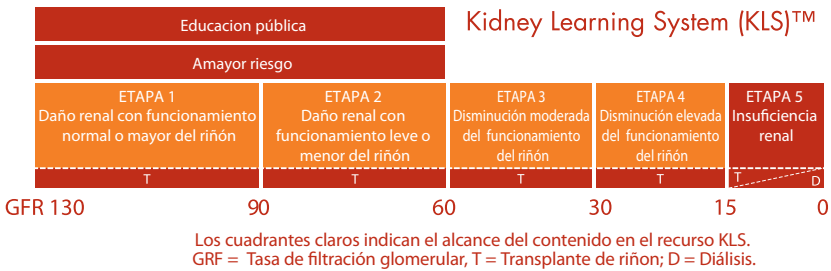
COMIDA	ELIJA	DISMINUYA
Huevos	<p>Limítese a 2 yemas por semana, o use 2 claras en lugar de un huevo, o utilice sustitutos del huevo sin colesterol en forma regular</p>	<p>Las yemas y los huevos enteros (generalmente están en ingredientes escondidos en masitas, tortas, postres)</p>
Carnes, aves	<p>Cortes de carne magra con la grasa recortada; pollo y pavo sin piel</p> <p>Tofu (queso de soja) bajo en calorías, tempeh, productos de proteína de soja</p>	<p>Carnes altas en grasa (salchichas, tocino, órganos como el hígado, los riñones, las mollejas, el cerebro)</p> <p>Carnes para sandwiches como jamón, fiambres, carnes procesadas</p> <p>Carnes que tienen grasa visible. Córtele antes de comerla o escúrrala al cocinarla. Chile, sopas o estofados caseros (cocinar, enfriar, quitar la grasa y recalentar)</p>
Pescados y mariscos	<p>Pescados o mariscos, al horno o asados sin grasa adicional</p>	<p>No freír</p>
Productos lácteos	<p>Leche descremada, leche con 1% de grasa, “buttermilk” baja en calorías, leche descremada evaporada, yogurt sin grasa, requesón bajo en calorías, quesos con no más de 3 gramos de grasa por onza</p>	<p>Leche entera, crema, “half-and-half”, productos que imitan a la leche, crema batida, yogurt entero o cremoso, ricota entera, quesos duros (como el suizo, americano, cheddar, muenster), queso crema, crema agria</p>
Grasas y aceites	<p>Aceites mono y polisaturados — de cártamo (safflower), girasol, maíz, soja, semilla de algodón, canola, oliva, maní (cacahuete)</p> <p>Margarina derivada de cualquiera de los aceites mencionados más arriba, especialmente los líquidos y blandos; margarina de bajo colesterol hecha de esteroles y estanol de las plantas</p> <p>Aderezo para ensaladas (dressings) hecho de cualquiera de los aceites mencionados más arriba</p>	<p>Grasas hidrogenadas e hidrogenadas parcialmente, coco, semilla de palma, aceite de palma; coco y productos lácteos de coco</p> <p>Manteca, manteca de cerdo, materia grasa, grasa de jamón, margarina en barra</p> <p>Aderezo hecho de yema de huevo, queso, crema agria, leche</p> <p>Algunas nueces como las del Brasil y las macademia</p>

Sugerencias para una dieta (continuación)

Panes y granos	<p>Panes sin “toppings” o ingredientes de queso</p> <p>Cereales: de avena, trigo, maíz, arroz, multigranos</p> <p>Galletas: galletas de bajo contenido graso de animales, galletas sin sal y grises de pan (breadsticks), tostadas melba</p> <p>Pan casero hecho con grasas y aceites recomendados</p>	<p>Panes que contienen alto contenido graso como los croissants y los bolillos de hojaldre</p> <p>Granolas con coco o con grasas hidrogenadas</p> <p>Galletas con alto contenido graso (más de 3 gramos de grasa por porción, según la etiqueta de nutrición)</p> <p>Pasteles y bizcochos de panificación industrial</p>
Frutas y verduras	Frutas y verduras frescas y congeladas; frutas secas, frutas y verduras enlatadas con bajo contenido de sodio	Frutas enlatadas con almibar rico en azúcar; coco, verduras preparadas con manteca o salsa de crema; aguacate
Meriendas y dulces (pueden ser restringidos en el caso de padecer diabetes)	<p>Postres congelados; helado de frutas, sorbetes, sin grasa o bajos en grasa</p> <p>Masitas y tartas hechas con claras o sustitutos del huevo o grasas recomendadas; torta “angel food”; budín de bajas calorías; budín casero hecho con leche descremada o baja en calorías</p> <p>Confites y caramelos duros; palomitas de maíz (pororó) sin agregados</p> <p>Jugo de frutas, té, café, bebidas gaseosas dietéticas</p>	<p>Helados y postres comunes congelados</p> <p>Masitas de panificación industrial, tortas, crema y tartas de panificación industrial; pasteles fritos de panificación industrial como los buñuelos; budines hornados comercialmente; crema batida</p> <p>Chocolate, papas fritas, nachos, palomitas de maíz (pororó) sin manteca</p> <p>Batidos de leche, “floats”, ponche de huevo (eggnog)</p>

Más de 26 millones de personas que viven en los Estados Unidos padecen de insuficiencia renal crónica, y la mayoría no lo sabe. Millones más corren el riesgo de desarrollar la enfermedad. La Fundación Nacional del Riñón, una importante organización voluntaria del área de la salud, tiene como objetivo prevenir las enfermedades renales y de las vías urinarias, mejorar la salud y el bienestar de las personas y las familias afectadas por estas enfermedades y aumentar la disponibilidad de todos los órganos para trasplantes. A través de sus centros afiliados en todo el país, la fundación organiza programas de investigación, educación profesional, servicios para pacientes y para la comunidad, educación pública y campañas de donación de órganos.

Pasos para la reducción de riesgo y el cuidado de la insuficiencia renal crónica



PARTNERS IN EDUCATION



National Kidney Foundation
 30 East 33rd Street
 New York, NY 10016
 800.622.9010

www.kidney.org