



La **insuficiencia renal** es un problema importante de salud pública. En las etapas iniciales, las personas pueden no tener síntomas, por lo que la insuficiencia renal a menudo pasa desapercibida hasta que está muy avanzada. Cuando esto sucede, se necesita diálisis o un trasplante de riñón para sobrevivir.

Lo mejor es averiguar si tiene insuficiencia renal cuando aún está en las etapas iniciales. La detección y el tratamiento tempranos pueden retrasar o detener la insuficiencia renal.

Siga estos 6 pasos para aprender más sobre la insuficiencia renal, su riesgo y cómo prevenirla.

### PASO 1: Conozca estos datos

#### 6 COSAS QUE HACEN LOS RIÑONES SANOS:

- Regulan los niveles de líquidos del cuerpo
- Filtran los desechos y las toxinas de la sangre
- Liberan una hormona que regula la presión
- Activan la vitamina D para mantener los huesos sanos
- Liberan la hormona que dirige la producción de glóbulos rojos
- Mantienen los minerales de la sangre en equilibrio (sodio, fósforo, potasio)

#### 7 PROBLEMAS QUE LA INSUFICIENCIA RENAL PUEDE CAUSAR:

- Enfermedad del corazón
- Ataque cardíaco y accidente cerebrovascular
- Presión alta
- Huesos débiles
- Daño en los nervios (neuropatía)
- Fallo renal (insuficiencia renal terminal o IRT)
- Anemia o recuento bajo de glóbulos rojos

### PASO 2: Evalúe su riesgo

#### 5 PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO:

- Diabetes (usted o su familia)
- Presión alta (usted o su familia)
- Enfermedad del corazón (usted o su familia)
- Historia familiar de fallo renal, diabetes o presión alta
- Obesidad

#### FACTORES DE RIESGO ADICIONALES:

- 60 años de edad o más
- Bajo peso al nacer
- Toma de antiinflamatorios no esteroideos (AINE) de venta sin receta, como aspirina (p. ej., Bayer®, Bufferin®) o ibuprofeno (p. ej., Advil®, Motrin®) y naproxeno (p. ej., Aleve®)
- Lupus, otros trastornos autoinmunitarios
- Infecciones urinarias crónicas
- Cálculos renales

Es importante saber si corre riesgo de padecer insuficiencia renal. Ahora es más fácil que nunca conocer cuál es su situación.

### PASO 3: Reconozca los síntomas

#### 8 POSIBLES SEÑALES DE PROBLEMAS:

La mayoría de las personas con insuficiencia renal temprana no tienen síntomas, por eso la detección temprana es fundamental. Cuando aparecen los síntomas, la insuficiencia renal puede estar ya avanzada. Preste atención a estos signos de insuficiencia renal:

- Cansancio, debilidad
- Micción difícil y dolorosa
- Orina espumosa
- Orina rosada u oscura (sangre en la orina)
- Aumento de la sed
- Mayor necesidad de orinar (especialmente por la noche)
- Ojos hinchados
- Cara, manos, abdomen, tobillos y pies hinchados

## PASO 4: Haga 4 pruebas fáciles

TIPO DE PRUEBA	POR QUÉ ES IMPORTANTE	OBJETIVO
<b>Presión</b>	La presión alta puede dañar los vasos sanguíneos pequeños (glomérulos) de los riñones. Es la segunda causa principal de fallo renal, después de la diabetes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bueno:</b> 140/90 o menos</li> <li>• <b>Mejor:</b> 130/80 o menos</li> <li>• <b>Lo mejor:</b> 120/80 o menos</li> </ul> <p>Consulte a su equipo de atención médica para saber si su presión está en el nivel adecuado para usted.</p>
<b>A1C (hemoglobina A1C)</b>	Un análisis de sangre que mide el porcentaje de glucosa, o azúcar, que hay en la sangre. La prueba se utiliza para diagnosticar la prediabetes y la diabetes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Normal:</b> 5.7% o menos</li> <li>• <b>Prediabetes:</b> entre el 5.7% y el 6.4%</li> <li>• <b>Diabetes:</b> 6.5% o más</li> </ul>
<b>A/C (cociente albúmina/creatinina)</b>	Los indicios de un tipo de proteína llamada albúmina en la orina (albuminuria) pueden ser un signo temprano de insuficiencia renal. Las cantidades elevadas de albúmina y otras proteínas en la orina (proteinuria) indican daño renal.	Menos de 30 mg de albúmina por gramo de creatinina urinaria (un producto de desecho normal)
<b>eGFR (índice de filtración glomerular estimado)</b>	Esta prueba se utiliza para medir el funcionamiento de los riñones midiendo los niveles de creatinina en la sangre y utilizando un cálculo para determinar el índice de filtración glomerular (GFR).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Más de 90 es un bueno</li> <li>• 60-89 se debe vigilar</li> <li>• Menos de 60 durante 3 meses indica insuficiencia renal</li> </ul>

## PASO 5: Manténgase sano

### 6 COSAS QUE LAS PERSONAS CON INSUFICIENCIA RENAL DEBEN HACER:

- Disminuir la presión alta
- Manejar los niveles de azúcar en la sangre
- Reducir la ingesta de sal
- Evitar los antiinflamatorios no esteroideos (AINE) de venta sin receta, como aspirina (p. ej., Bayer®, Bufferin®) o ibuprofeno (p. ej., Advil®, Motrin®) y naproxeno (p. ej., Aleve®)
- Tener un consumo moderado de proteínas
- Vacunarse contra la gripe anualmente

### 9 COSAS QUE TODOS DEBEMOS HACER:

- Hacer ejercicio regularmente
- Controlar el peso
- Llevar una alimentación bien equilibrada
- Dejar de fumar
- Beber solo con moderación
- Mantenernos hidratados
- Vigilar los niveles de colesterol
- Hacernos exámenes físicos y renales anuales
- Conocer la historia médica familiar

## PASO 6: Obtenga más información

### RECURSOS:

- National Kidney Foundation. [kidney.org](https://www.kidney.org)
- ¿Tiene riesgo de padecer insuficiencia renal? Responda el cuestionario sobre riesgo renal. [MinuteForYourKidneys.org](https://www.minuteformykidneys.org)
- Aspectos básicos de la insuficiencia renal crónica de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). [cdc.gov/kidneydisease/basics](https://www.cdc.gov/kidneydisease/basics)
- Insuficiencia renal del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). [niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease](https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease)

Para obtener más información, comuníquese con la National Kidney Foundation

Línea de ayuda gratuita: **855.NKF.CARES**  
o por correo electrónico:  
[nkfcare@kidney.org](mailto:nkfcare@kidney.org)