



El diagnóstico de insuficiencia renal crónica (IRC) puede ser un momento muy duro y difícil para todos los involucrados: el paciente, sus familiares y amigos. Pero la información puede ser de gran ayuda para controlar la situación. Un paciente que sabe qué se avecina, a qué debe estar atento y qué opciones de tratamiento hay disponibles si sus riñones fallan, puede tomar decisiones bien fundamentadas sobre su propia atención médica.



Primero, hable con su médico sobre establecer un diagnóstico preciso para evaluar la función renal y así planificar su tratamiento. Se realizan pruebas para determinar el estado y el tipo de insuficiencia renal, el tamaño de los riñones y el daño ya sufrido. Después de recibir estos resultados, el médico y usted tendrán que sentarse y crear un plan de acción.



Las personas con insuficiencia renal también tienen una mayor probabilidad de desarrollar problemas cardíacos. Una de las primeras cosas que debe hacer al obtener un diagnóstico de IRC es controlar cualquier otro problema de salud que pueda tener, como diabetes, presión alta y anemia.



Si tiene diabetes, deberá vigilar su nivel de azúcar en la sangre, seguir una dieta específica y tomar sus medicamentos según las indicaciones del médico.



Si tiene presión alta, el médico puede recomendarle que baje de peso, reduzca el consumo de sal en su dieta y tome medicamentos. La anemia (recuento bajo de glóbulos rojos) también puede causar daño cardíaco y se puede controlar tomando una hormona llamada EPO y suplementos de hierro. También debe tener niveles saludables de colesterol y no fumar.



Una vez que la insuficiencia renal y otros problemas de salud están bajo control, es fundamental hacer un seguimiento de su progreso. Se debe controlar regularmente su índice de filtración glomerular (GFR) para tener claro cuál es el estado de la insuficiencia renal. Además, se comprobará periódicamente la cantidad de proteínas en la orina para tener certeza de que los riñones funcionan bien.



Por último, se pueden realizar pruebas nutricionales para asegurarse de que está recibiendo una cantidad suficiente de proteínas y calorías para mantener la salud general. El médico puede derivarlo a un nutricionista renal acreditado que le ayudará a planificar sus comidas para que pueda comer los alimentos adecuados en las cantidades correctas.

**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)**

**KIDNEY.ORG**

