

EL CONTROL DEL HIERRO

*cuando tiene enfermedad
renal o insuficiencia renal*



National
Kidney
Foundation®

www.kidney.org

Acerca de la información incluida en este folleto

¿Sabía que la National Kidney Foundation (NKF) ofrece pautas y comentarios que ayudan a su proveedor de atención médica a tomar decisiones sobre su tratamiento médico? La información de este folleto se basa en esas pautas recomendadas.

Estadios de la enfermedad renal

La enfermedad renal tiene cinco estadios. Estos estadios se muestran en la siguiente tabla. Su proveedor de atención médica establece en qué estadio de la enfermedad renal se encuentra usted, en función de la presencia de daño renal y del índice de filtración glomerular (IFG), que es una medición del nivel de función renal. El tratamiento elegido se basa en el estadio de la enfermedad renal en que se encuentra. Consulte a su proveedor de atención médica si tiene preguntas sobre el estadio de la enfermedad renal en que se encuentra o sobre el tratamiento.

ESTADIOS DE LA ENFERMEDAD RENAL

Estadio	Descripción	Índice de filtración glomerular (IFG)*
1	Daño renal (por ejemplo, proteína en la orina) con IFG normal	90 o superior
2	Daño renal con disminución leve del IFG	60 a 89
3	Disminución moderada del IFG	30 a 59
4	Reducción grave del IFG	15 a 29
5	Insuficiencia renal	Menos de 15

*El valor del IFG le indica al proveedor de atención médica cuánta función renal tiene usted. A medida que la enfermedad renal crónica avanza, el valor del índice de filtración glomerular disminuye.

ÍNDICE

¿Qué es el hierro?	4
¿Qué hace el hierro?	4
¿Conoce estas palabras?	5
¿Qué es la enfermedad renal?	5
¿Qué es la insuficiencia renal?	6
¿Por qué el hierro es importante?	7
¿Cuánto hierro necesito?	7
¿De qué otra manera puedo evaluar mi nivel de hierro? . . .	7
¿Cómo me siento cuando mi nivel de hierro es bajo?	8
Si tengo enfermedad renal, ¿cuál es el tratamiento para el nivel bajo de hierro?	9
Si tengo insuficiencia renal, ¿cuál es el tratamiento para el nivel bajo de hierro?	10
¿El hierro intravenoso es seguro?	11
¿Dónde puedo obtener más información?	12
Palabras para aprender	13

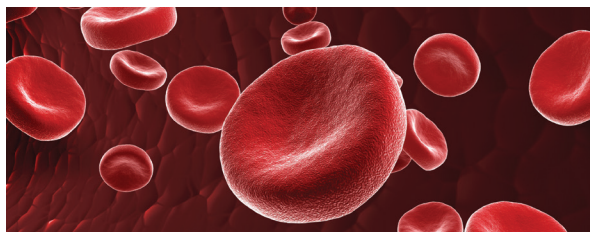
Si tiene enfermedad renal crónica o insuficiencia renal, es posible que al cuerpo le falte un mineral importante llamado hierro. Este folleto responderá algunas de las preguntas comunes acerca del hierro, y la importancia de tener niveles saludables de hierro.

¿Qué es el hierro?

El hierro es un mineral necesario para tener glóbulos rojos saludables y para la buena salud en general. El hierro se encuentra en una gran variedad de alimentos. También puede obtener hierro de suplementos orales y de medicamentos con hierro recetados por su proveedor de atención médica.

¿Qué hace el hierro?

El hierro ayuda al cuerpo de muchas formas. Una es ayudar a producir glóbulos rojos. Los glóbulos rojos transportan el oxígeno de los pulmones a todas las partes del cuerpo. Le dan la energía que necesita para las actividades cotidianas. Los riñones le avisan al cuerpo que produzca glóbulos rojos. El hierro ayuda a que los glóbulos rojos estén saludables.



¿Qué es la enfermedad renal?

Los riñones desempeñan muchas funciones importantes. Eliminan los productos de desecho y el líquido adicional del cuerpo y ayudan a producir glóbulos rojos. También ayudan a mantener la cantidad adecuada de minerales en la sangre. Los minerales son nutrientes que se obtienen de los alimentos. El cuerpo los necesita para funcionar correctamente. Cuando usted tiene enfermedad renal, significa que los riñones están dañados. No pueden desempeñar muy bien estas funciones.

En los estadios tempranos de la enfermedad renal, la mayoría de las personas no tiene síntomas. Usted tal vez no sepa que su función renal está reducida. Si la enfermedad renal empeora, se acumulan productos de desecho en niveles altos en la sangre y usted empieza a sentirse mal. Esto puede ocurrir lentamente durante largo tiempo. Las personas con enfermedad renal también pueden desarrollar otros problemas de salud, como presión arterial alta, enfermedad cardíaca, anemia (recuento bajo de glóbulos rojos), huesos débiles y mala nutrición.

¿Conoce estas palabras?

Algunas palabras que se utilizan en este folleto pueden ser nuevas para usted. Para ayudarle a conocerlas, hay una lista de "Palabras para aprender" al final de este folleto.

Detectar y tratar la enfermedad renal a tiempo es importante. Con tratamiento, puede ser posible evitar que la enfermedad renal empeore. Si la enfermedad renal continúa empeorando, puede derivar en insuficiencia renal.

¿Qué es la insuficiencia renal?

La insuficiencia renal implica que los riñones no pueden trabajar lo suficientemente bien como para mantenerlo con vida. Necesitará tratamiento con diálisis o un trasplante de riñón para vivir.

La diálisis es un proceso que filtra los productos de desecho y el líquido adicional de la sangre cuando los riñones no pueden hacerlo. Existen dos tipos de diálisis: hemodiálisis y diálisis peritoneal. Un trasplante de riñón es una operación que coloca un nuevo riñón en el cuerpo.

DATO

Los riñones producen una hormona importante llamada eritropoyetina (EPO). La EPO le avisa al cuerpo que produzca glóbulos rojos. Cuando tiene enfermedad renal o insuficiencia renal, es posible que no pueda producir suficiente EPO. En consecuencia, el cuerpo produce menos glóbulos rojos y puede haber anemia. Algunas personas con enfermedad renal necesitan un medicamento llamado AEE (agente estimulante de la eritropoyesis) para que haga el trabajo de la EPO.

¿Por qué el hierro es importante?

El cuerpo necesita hierro para producir glóbulos rojos. Sin el hierro suficiente, usted puede tener anemia, lo que significa que no hay suficientes glóbulos rojos. En consecuencia, la sangre no puede transportar suficiente oxígeno por el cuerpo. Asegurarse de que tenga hierro suficiente ayuda a corregir la anemia.

¿Cuánto hierro necesito?

Necesita hierro suficiente para mantener un nivel de hemoglobina saludable. La hemoglobina forma parte de los glóbulos rojos. Es la parte que transporta el oxígeno por el cuerpo. La hemoglobina está formada por oxígeno y hierro. Por lo tanto, una forma de saber si el cuerpo tiene hierro suficiente es medir cuánta hemoglobina hay en la sangre. El **nivel de hemoglobina** normal es **12.0 para las mujeres** y **13.5 para los hombres**.

¿De qué otra manera puedo evaluar mi nivel de hierro?

Dos análisis importantes pueden determinar si tiene suficiente hierro. Se llaman saturación de transferrina (ST) y ferritina. Es posible que necesite hierro adicional si los resultados de estos análisis muestran que la ST y la ferritina están bajas.

¿Cómo me siento cuando mi nivel de hierro es bajo?

Si su nivel de hierro es bajo, es posible que tenga la hemoglobina baja. Esto puede hacer que:

- Luzca pálido
- Se sienta más cansado o débil
- Se sienta decaído o deprimido
- Sienta falta de aliento al hacer actividad
- Sienta dolor en el pecho
- Se sienta mareado o aturdido
- Sienta entumecimiento o frío en las manos y los pies
- Tenga un ritmo cardíaco más rápido

SUGERENCIA

Hable con su proveedor de atención médica si tiene alguno de los síntomas que se enumeran arriba. Anote cómo se siente, sus alergias, medicamentos, procedimientos médicos anteriores y cualquier problema de salud. Diga cómo se siente. Pregúntele a su proveedor de atención médica:

- “¿Tengo suficiente hierro?”
- “¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?”

Si tengo enfermedad renal, ¿cuál es el tratamiento para el nivel bajo de hierro?

Si tiene niveles bajos de hierro y hemoglobina, su médico desarrollará un plan de tratamiento adecuado para usted. Se sugiere una o más de las siguientes opciones:

- Comer más alimentos que tengan hierro, como carne roja, verduras de hoja verde y huevo. Sin embargo, comer alimentos ricos en hierro puede ser difícil debido a su dieta para el riñón. Un dietista puede ayudarle a planificar comidas que incluyan hierro y otros minerales.
- Suplementos de hierro orales en comprimidos o líquido.
- Un suplemento de vitaminas y minerales con hierro, vitamina B12 y ácido fólico. Su dietista o proveedor de atención médica le ayudará a elegir el adecuado para personas con enfermedad renal.
- Medicamentos con hierro que se inyectan en una vena durante las visitas al consultorio o clínica de su proveedor de atención médica.

SUGERENCIA

Los suplementos de hierro pueden afectar a otros medicamentos que esté tomando. Hable con su proveedor de atención médica, dietista o farmacéutico antes de tomar comprimidos de hierro o suplementos líquidos.

Si tengo insuficiencia renal, ¿cuál es el tratamiento para el nivel bajo de hierro?

Si tiene insuficiencia renal, puede obtener hierro adicional administrado por boca o por medio de una inyección en la vena en el consultorio de su proveedor de atención médica (llamado hierro intravenoso o endovenoso). Usted y su proveedor de atención médica decidirán qué método es mejor en su caso. La mayoría de las personas en diálisis necesitan hierro adicional debido a:

- La falta de alimentos ricos en hierro en su dieta. Los alimentos ricos en hierro, como las carnes rojas y los frijoles, pueden estar restringidos en su dieta para la diálisis. Sin suficientes alimentos ricos en hierro, corre más riesgo de carecer de hierro. Un dietista puede ayudarle a elegir alimentos que sean buenas fuentes de hierro, vitaminas y otros minerales. Consulte a su dietista antes de hacer algún cambio en su dieta.

- Pérdida de sangre durante la diálisis. Al final de cada tratamiento de hemodiálisis suele quedar una pequeña cantidad de sangre en el dializador (riñón artificial). Con el tiempo, esto puede ser una fuente de pérdida de hierro.

SUGERENCIA

Si recibe hemodiálisis, se le puede administrar hierro intravenoso en los tubos de sangre durante el tratamiento.

¿El hierro intravenoso es seguro?

El hierro intravenoso es seguro para la mayoría de las personas. Hable con su proveedor de atención médica si tiene preguntas sobre el hierro intravenoso. Infórmele acerca de cualquier medicamento al que sea alérgico. En raras ocasiones, algunas personas pueden tener una reacción al hierro intravenoso. Las reacciones pueden incluir presión arterial baja, náuseas, vómitos o diarrea.



¿Dónde puedo obtener más información?

Si tiene preguntas, la National Kidney Foundation puede ayudar. Llame a la línea de ayuda para pacientes NKF Cares sin cargo al **855.NKF.Cares** (855.653.2273) o envíe un mensaje de correo electrónico a **nkfcares@kidney.org**. Un profesional capacitado escuchará sus inquietudes y ayudará a responder sus preguntas.

Si desea leer más sobre la enfermedad renal o la insuficiencia renal, la National Kidney Foundation cuenta con gran cantidad de información sobre muchos temas, entre ellos:

- Anemia
- IFG (índice de filtración glomerular)
- Nutrición
- Presión arterial alta
- Diabetes
- Afrontamiento de la enfermedad renal y la insuficiencia renal
- Tratamientos para la enfermedad renal, que incluyen hemodiálisis, diálisis peritoneal y trasplante de riñón

También puede obtener más información en **www.kidney.org**

Palabras para aprender

AEE (agentes estimulantes de la eritropoyesis): los AEE son un tipo especial de medicamento que pueden ayudar al cuerpo a producir glóbulos rojos.

Anemia: disminución en la cantidad de glóbulos rojos, que puede generar mucho cansancio y otros efectos adversos.

Diálisis: proceso que filtra los productos de desecho y el líquido adicional de la sangre cuando los riñones ya no hacen su trabajo. Es una de las formas básicas de tratamiento de la insuficiencia renal. Existen dos tipos de diálisis: hemodiálisis y diálisis peritoneal.

Diálisis peritoneal: forma de tratamiento de diálisis que filtra los productos de desecho y el líquido adicional de la sangre. Es una de las formas básicas de tratamiento de la insuficiencia renal.

Dietista: profesional con formación especial para ayudarle a planificar qué debe comer y beber para estar en óptimo estado.

Enfermedad renal: pérdida de una parte o la totalidad de la función renal. La enfermedad renal puede estar causada por afecciones como presión arterial alta, diabetes o una lesión en los riñones.

EPO (eritropoyetina): la EPO es una hormona que producen los riñones. La EPO le avisa al cuerpo que produzca glóbulos rojos. Si los riñones no pueden producir suficiente EPO, tendrá anemia.

Ferritina: proteína que almacena hierro en el organismo. Un simple análisis de sangre de ferritina ayuda a su proveedor de atención médica a saber si necesita hierro adicional.

Hemodiálisis: forma de tratamiento de diálisis. En la hemodiálisis, se eliminan los productos de desecho de la sangre y el líquido adicional a través de una máquina de diálisis.

Hemoglobina: parte de los glóbulos rojos que transporta el oxígeno por el cuerpo.

Hierro: mineral que se necesita para tener glóbulos rojos saludables. El hierro se obtiene de una variedad de alimentos, que incluyen carne roja y verduras de hoja verde.

Hormonas: mensajeros químicos producidos por muchas glándulas diferentes del cuerpo, incluidos los riñones, para desencadenar determinadas respuestas en el organismo.

Insuficiencia renal: estadio de la enfermedad renal en el que se necesita diálisis o un trasplante para no morir.

Inyección intravenosa: inyección que se coloca directamente en la vena.

Minerales: los minerales, como el hierro, son nutrientes que se obtienen de los alimentos. El cuerpo los necesita para funcionar correctamente.

Nutrientes: químicos que se obtienen de los alimentos y que son necesarios para vivir y crecer. Se utilizan para formar y reparar tejidos, para regular los procesos corporales y para tener energía. Las vitaminas y los minerales son nutrientes.

ST (saturación de transferrina): la transferrina es una proteína que transporta el hierro en la sangre. Un simple análisis de sangre de saturación de transferrina ayuda a su proveedor de atención médica a saber si necesita hierro adicional.

Trasplante de riñón: operación que coloca un riñón saludable en el cuerpo. Es una de las formas básicas de tratamiento de la insuficiencia renal.

Vitaminas: las vitaminas son nutrientes que el cuerpo necesita para funcionar correctamente.

La **National Kidney Foundation** es la principal organización en los Estados Unidos dedicada al conocimiento, la prevención y el tratamiento de la enfermedad renal para cientos de miles de profesionales de la atención médica, millones de pacientes y sus familias, y decenas de millones de estadounidenses en riesgo.

Ayude a combatir la enfermedad renal. Obtenga más información en **www.kidney.org**



National
Kidney
Foundation®

30 East 33rd Street
New York, NY 10016
800.622.9010



Mixed Sources

Product group from well-managed
forests, controlled sources and
recycled wood or fiber
www.fsc.org Cert no. XXX-XXX-XXXX
© 1996 Forest Stewardship Council

Conocimiento. Prevención. Tratamiento.
