



La relación entre la ERC y la obesidad

La obesidad es un factor de riesgo de la ERC y puede acelerar su progresión. La obesidad puede tener los siguientes efectos:

- Provocar inflamación (hinchazón) en los pequeños filtros de los riñones
- Hacer que los riñones trabajen en exceso (lo que se conoce como “hiperfiltración”)
- Provocar albuminuria (presencia de proteínas en la orina), un signo de daños en los riñones
- Aumentar el riesgo de presentar diabetes, presión arterial alta y enfermedad cardíaca (otros factores de riesgo de la ERC)

La ERC puede aumentar la probabilidad de subir de peso. La ERC puede tener los siguientes efectos:

- Dificultar la eliminación del exceso de líquido (agua) y de los productos de desecho naturales
- Ralentizar el metabolismo y reducir los niveles de energía
- Causar hinchazón en todo el cuerpo

Alcanzar un peso saludable de manera segura puede ayudar a proteger los riñones y a mejorar la salud y el bienestar generales.

Índice de masa corporal (IMC)

El IMC es la principal medida para evaluar la obesidad y compara el peso con la estatura. Es una medida imperfecta, ya que no muestra la cantidad de grasa corporal ni dónde se almacena. Por tanto, debe considerarse en el contexto de su salud general.

Categoría del IMC	Descripción
Menos de 18.5	Bajo peso
18.5-24.9	Peso saludable
25-29.9	Sobrepeso
30-34.9	Obesidad de clase 1
35-39.9	Obesidad de clase 2
40 o más	Obesidad de clase 3



Por dónde empezar

No toda pérdida de peso es saludable y controlar el peso implica mucho más que mirar la báscula.

Estos consejos pueden servir como guía para lograr un peso más saludable.

Tenga presente su motivo

- Anote los motivos por los que quiere bajar de peso y manténgalos donde los vea todos los días.
- Anotar sus motivos le ayudará a mantenerse enfocado en su objetivo.

Lleve un registro de sus hábitos

- Preste atención a su alimentación, su actividad física y su sueño para identificar qué puede mejorar. Puede anotar esta información en un diario o utilizar una aplicación.
- Llevar un registro de sus hábitos le ayudará a identificar cómo quiere mejorar su salud.

Establezca objetivos específicos y realistas

- Trabaje con su equipo de atención para establecer objetivos seguros. Por lo general, perder entre el 5 % y el 10 % de su peso es suficiente para mejorar su salud. Una pérdida de peso gradual y constante (1 a 2 libras por semana) funciona mejor a largo plazo.
- Evite los objetivos poco realistas, ya que pueden hacer que se sienta derrotado y frustrado.

Resuelva los problemas

- La mayoría de las personas enfrentan dificultades al bajar de peso, como encontrar tiempo para hacer ejercicio, elegir opciones de alimentación saludables cuando comen fuera de casa o dormir lo suficiente para descansar bien. ¡No se desanime! Busque maneras de superar estos desafíos y pida apoyo a sus amigos, familiares o equipo de atención médica.
- Recuerde que siempre habrá contratiempos. Esto es normal. Cuando ocurran, retome el rumbo lo antes posible. Luego, piense en cómo prevenirlos en el futuro.

Busque apoyo

- Apóyese en amigos, familiares, compañeros de trabajo o en su equipo de atención médica; ellos pueden ayudarle a mantenerse motivado y a encontrar recursos.

Controle su progreso

- Revise sus objetivos, vea qué funciona, haga ajustes si es necesario y celebre sus logros con recompensas que no sean alimentos.

Opciones y enfoques de tratamiento

A menudo se necesitan muchas estrategias y mucho esfuerzo para alcanzar el éxito. Problemas de salud, el estrés, los genes, las hormonas, el entorno, los medicamentos y la edad pueden dificultar la pérdida de peso. Trabaje con su equipo de atención para crear un plan adecuado para usted.



Adaptado de: Kaesler N., Fleiq S. Clin Kidney J. 2024;17(11):sfae317

Notas



← **Más información sobre la obesidad y la enfermedad crónica del riñón (ERC)**

Para obtener más información, comuníquese con la National Kidney Foundation.

Línea de ayuda gratuita: **855.NKF.CARES** o correo electrónico: **nkfcares@kidney.org**