



LA DIABETES Y LA ENFERMEDAD DEL RIÑÓN

Cómo la diabetes afecta a los riñones

La diabetes es la principal causa de enfermedad del riñón crónica. La diabetes causa niveles altos de azúcar en sangre, lo que con el tiempo puede dañar los pequeños vasos sanguíneos de los riñones. Cuando esto sucede, los riñones no pueden filtrar los desechos ni el líquido adicional de la sangre tan bien como deberían. La diabetes tipo 1 y la diabetes tipo 2 pueden afectar a la salud de los riñones.



Cómo afecta la diabetes a los riñones

Los riñones actúan como filtros. Un nivel alto de azúcar en sangre puede:

- Dañar los filtros de los riñones
- Hacer que las proteínas pasen a la orina
- Dificultar que los riñones eliminen los desechos
- Aumentar, con el tiempo, el riesgo de insuficiencia renal

El daño en los riñones provocado por la diabetes suele ocurrir lentamente y, al principio, puede no causar síntomas.



Pruebas que protegen los riñones

Si tiene diabetes, es importante que le hagan pruebas periódicas aunque se sienta bien. Consulte a su médico sobre estas pruebas:

- Análisis de sangre para comprobar qué tan bien filtran la sangre los riñones
- Análisis de orina para detectar proteínas
- Controles de la presión arterial

Estas pruebas pueden ayudar a detectar la enfermedad del riñón a tiempo, cuando el tratamiento da los mejores resultados.



Medidas que puede tomar para proteger los riñones

Controlar la diabetes puede retrasar el daño a los riñones y ayudar a proteger su salud.

Puede tomar estas medidas:

- Mantenga el nivel de azúcar en sangre en su rango objetivo.
- Tome los medicamentos según las indicaciones.
- Contrólese la presión arterial.
- Elija alimentos buenos para los riñones.
- Haga actividad física según las recomendaciones del médico.
- Deje de fumar.

Los pequeños pasos a lo largo del tiempo pueden marcar una gran diferencia.



Signos y síntomas

Muchas veces, la enfermedad del riñón temprana no produce síntomas. A medida que el daño en los riñones empeora, puede notar los siguientes síntomas:

- Hinchazón de los pies, los tobillos, las manos o el rostro
- Sensación de cansancio o debilidad
- Cambios en la frecuencia con que orina (hace pis)
- Espuma en la orina
- Dificultad para pensar con claridad

Hable con el médico si nota algún cambio.



Los medicamentos y la salud de los riñones

Algunos medicamentos para la diabetes pueden ayudar a proteger los riñones. El médico también puede recetarle medicamentos para controlar la presión arterial o reducir las proteínas en la orina.

No deje de tomar los medicamentos ni los cambie sin hablar antes con el médico.



Consejos sobre nutrición

Comer bien ayuda a controlar el nivel de azúcar en la sangre y a mantener la salud de los riñones. Un dietista certificado puede ayudarle a lograr lo siguiente:

- Equilibrar los carbohidratos
- Elegir opciones de proteínas más saludables
- Limitar el sodio
- Planificar comidas que funcionen según su estilo de vida y su cultura



Preguntas para el médico

- ¿Cada cuánto debo hacerme controles de los riñones?
- ¿Cuáles son los resultados de las pruebas de los riñones?
- ¿Qué puedo hacer para proteger los riñones?
- ¿Debo consultar a un nefrólogo (médico especialista en riñones)?
- ¿Puedo consultar a un dietista?
- ¿Cómo puedo llevar un registro del nivel de azúcar en sangre y la presión arterial en casa?

Notas
