NATIONAL KIDNEY FOUNDATION®

CONOZCA LOS VALORES QUE INDICAN CÓMO ESTÁN SUS RIÑONES Y SU CORAZÓN

Estos son algunos de los valores que se utilizan con más frecuencia para evaluar la salud del corazón y los riñones. Pregunte al equipo de atención médica sobre estos valores, anótelos y lleve un registro de cómo cambian con el tiempo. Es importante que sepa qué mide cada valor, por qué es importante y cuál es el rango objetivo.



Presión arterial:

- **Qué mide:** La fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de los vasos sanguíneos. El valor más alto (sistólica) es la presión cuando el corazón late. El valor inferior (diastólica) es la presión entre latidos.
- **Por qué es importante:** La presión arterial alta daña lentamente los riñones, el corazón y los vasos sanguíneos con el paso de los años, generalmente, sin síntomas.
- **Rango objetivo:** Para la mayoría de las personas con enfermedad del riñón, el objetivo suele ser inferior a 130/80 mmHg. Algunas personas tienen un objetivo más bajo o más alto, así que consulte qué es lo adecuado para usted.



Tasa de filtración glomerular (eGFR, por sus siglas en inglés):

- **Qué mide:** Un análisis de sangre que calcula qué tan bien funcionan los riñones para filtrar los desechos en la sangre.
- **Por qué es importante:** La eGFR es la principal forma de saber qué tan bien funcionan los riñones y si su función está cambiando con el tiempo.
- **Rango objetivo:** Por lo general, un valor más alto es mejor; 60 o más está dentro del rango normal en muchos adultos. Los valores más bajos, o los que siguen disminuyendo, pueden ser una señal de enfermedad del riñón. La eGFR disminuye de forma natural con el tiempo y no hay mucho que se pueda hacer para aumentarla. Por lo tanto, el objetivo es reducir la velocidad con la que desciende en lugar de intentar que suba.



CACu (cociente de albúmina/creatinina urinaria):

- **Qué mide:** Un análisis de orina para detectar una proteína llamada albúmina que pasa a la orina (pis).
- **Por qué es importante:** La presencia de albúmina en la orina es una de las primeras señales de daño en los riñones y permite predecir un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- **Rango objetivo:** Cuanto menor sea el valor, mejor, especialmente si es inferior a 30 mg/g. Los valores más altos indican un mayor daño en los riñones y un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares. A diferencia de la eGFR, el CACu puede tratarse con el objetivo de reducirlo por debajo de 30, si es posible.



A1C:

- **Qué mide:** Un análisis de sangre que muestra el nivel promedio de azúcar en sangre durante los últimos dos a tres meses (expresado en porcentaje).
- **Por qué es importante:** Un nivel alto de azúcar en sangre es una de las principales causas tanto de enfermedad del riñón como de enfermedad del corazón. Mantener estos niveles bajo control ayuda a proteger tanto los riñones como el corazón.
- **Rango objetivo:** Para la mayoría de los adultos con diabetes y enfermedad del riñón, el objetivo suele ser de menos del 7 %. Algunas personas pueden tener un objetivo más bajo (menos del 6,5 %) mientras que otras pueden tener un objetivo más alto (menos del 8 %), así que consulte qué es lo adecuado para usted.

Colesterol LDL (colesterol “malo”):



- **Qué mide:** Este tipo de colesterol se acumula en las paredes de los vasos sanguíneos (también conocido como “placa”).
- **Por qué es importante:** Reducir el colesterol LDL disminuye el riesgo de sufrir ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, que son más frecuentes en las personas con enfermedad de los riñones.
- **Rango objetivo:** Por lo general, un valor más bajo es mejor. Para muchos adultos con enfermedad del riñón, el objetivo habitual es inferior a 100 mg/dl. Algunas personas con mayor riesgo de enfermedad cardíaca pueden tener un objetivo más bajo, por debajo de 55 mg/dl. El objetivo correcto y los medicamentos para usted dependen de su salud general y del riesgo cardíaco, así que asegúrese de preguntarle al equipo de atención.

Triglicéridos (grasas en sangre):



- **Qué mide:** Un tipo de grasa en la sangre que se mide con su perfil de colesterol.
- **Por qué es importante:** Los niveles altos son frecuentes en personas con enfermedad de los riñones y aumentan el riesgo de problemas del corazón y los vasos sanguíneos. Las concentraciones muy altas también pueden dañar el páncreas.
- **Rango objetivo:** Por lo general, menos de 150 mg/dl. Llevar una alimentación saludable, realizar actividad física, limitar el consumo de alcohol y bebidas azucaradas y bajar de peso (si corresponde) son medidas que ayudan a reducirlos.

Consejos

- Lleve un registro sencillo (en papel o en el teléfono) con la fecha y cada resultado.
- Pregúntele al equipo de atención qué objetivos son los más adecuados para usted y anótelos para consultarlos más adelante.
- Haga un seguimiento de sus valores a lo largo del tiempo: ¿están mejorando, empeorando o se mantienen igual? Si están empeorando, consulte con el equipo de atención médica qué puede hacer para mejorarlos.

Para obtener más información, escanee el QR o visite kidney.org/HighBP

Desarrollado en colaboración con

The Mended Hearts, Inc.

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

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

NATIONAL KIDNEY FOUNDATION®

Con el respaldo de Boehringer Ingelheim

KIDNEY.ORG

Este contenido se proporciona exclusivamente para uso informativo y no pretende ser un asesoramiento médico ni un sustituto del asesoramiento médico de un profesional de la salud.

© 2026 National Kidney Foundation, Inc. 441-0557_2609