



## 7 MANERAS DE AYUDAR A CONTROLAR LA INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA



Hay 7 medidas que puede tomar para ayudar a proteger los riñones de más daño debido a la insuficiencia renal crónica (IRC), que también pueden prevenir las enfermedades del corazón y mejorar su salud general.

### 1 Pruebas analíticas

Es útil conocer los resultados de las pruebas analíticas. Pídale a su proveedor de atención médica una copia de los resultados de sus pruebas analíticas. Usted y su equipo de atención médica deben establecer objetivos para la presión, la diabetes, la anemia, el colesterol y los huesos y minerales. Llevar registros precisos puede ayudarle a usted y a su equipo de atención médica a mantener el rumbo.

### 2 Tome sus medicamentos

Tome todos los medicamentos todos los días y exactamente como se lo hayan indicado. Si tiene problemas para tomar sus medicamentos o presenta efectos secundarios, informe a su equipo de atención médica. Pueden ayudarle.

### 3 Coma alimentos saludables

Todas las personas tienen diferentes necesidades nutricionales, pero la mayoría de las personas con enfermedad renal deben tener cuidado con los alimentos que contienen grandes cantidades de ciertos minerales, como potasio, sodio y fósforo. También es posible que deba hacer un seguimiento de la cantidad de líquido que bebe cada día. Las necesidades de proteínas se ven afectadas por la etapa de la IRC o el tipo de diálisis que recibe. También es importante obtener todas las vitaminas y nutrientes que necesita.

Los receptores de un trasplante renal suelen tener menos restricciones alimenticias. Un nutricionista especializado en trasplantes puede ayudarle a planificar las comidas para que coma los alimentos adecuados en las cantidades correctas. Hable con su equipo de atención médica para que lo deriven a un tratamiento de nutrición médica.

### 4 Haga actividad física regularmente

Mantenerse activo ayuda a controlar la presión, reducir el colesterol y a mantener el corazón en funcionamiento lo mejor posible y con menos esfuerzo. La actividad física puede aportarle más energía, reducir el estrés y ayudarle a mantener una mayor independencia durante más tiempo. Además se ha demostrado que mejora la depresión y el estado de ánimo general. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan 150 minutos de actividad física por semana, lo cual puede hacerse en intervalos de 10 minutos.

No confunda la actividad física con el ejercicio enérgico. Cualquier tipo de movimiento corporal ayuda, como caminar, trabajar en el jardín, bailar, cuidar niños e incluso ir de compras. La clave está en encontrar algo que disfrute. Su energía aumentará con la actividad y, con el tiempo, podrá ser más activo. Consulte siempre al equipo de atención médica antes de comenzar cualquier actividad física nueva.



## 5 Maneje su estrés

El estrés es una parte normal de la vida y es común en personas con una enfermedad crónica. El objetivo de manejar el estrés no es eliminarlo, sino tener control sobre él. El manejo del estrés puede ayudar a mejorar la salud física y emocional.

Hay muchas maneras de ayudar a manejar el estrés. Puede comenzar por tomarse el tiempo para hacer cosas que disfruta, como actividad física, ejercicios de relajación y respiración, meditación, oración, música, yoga y muchas más.

## 6 Manténgase en contacto con familiares y amigos

Mantenerse cerca de otras personas y participar en su comunidad es importante. El apoyo social es algo que todos necesitamos, pero es especialmente importante para las personas con IRC. Si se siente solo o aislado, hable con su trabajador social.

## 7 Busque ayuda profesional

Los estudios muestran que entre el 20 % y el 40 % de las personas con insuficiencia renal pueden tener depresión, lo que puede dificultar la concentración, recordar indicaciones, seguir los consejos del médico o tomar el medicamento a horario.

Si se siente demasiado triste, irritable, tiene problemas para hacer frente a las cosas, llora más de lo habitual, está perdiendo el interés en cosas que solía disfrutar o si siente que solo quiere rendirse, es posible que tenga depresión.

Es importante saber que la depresión es una afección médica y puede tratarse con medicamentos, terapia o una combinación de ambos. Su asistente social puede ayudarle a encontrar un especialista en salud del comportamiento.

Para obtener más información, comuníquese con la National Kidney Foundation

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