



National
Kidney
Foundation®

EL COLESTEROL Y LA ENFERMEDAD RENAL

LO QUE DEBE SABER



¿QUÉ ES EL COLESTEROL?

- El colesterol es un tipo de grasa (lípid) que se encuentra en la sangre y otras partes del organismo. Su organismo necesita pequeñas cantidades de colesterol para funcionar con normalidad. El organismo puede producir el colesterol o puede obtenerlo de ciertos alimentos.
- Hay diferentes tipos de colesterol:
 - Colesterol LDL: Es conocido como el colesterol “malo”. Tener demasiado puede producir una acumulación perjudicial y bloquear las arterias (un tipo de vaso sanguíneo), y eso provoca enfermedades cardíacas y de los vasos sanguíneos.
 - Colesterol HDL: Es conocido como el colesterol “bueno”. Ayuda a prevenir la acumulación de colesterol en las arterias.
 - Triglicéridos: Otro tipo de grasa o lípid. Tener demasiados también puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas y de los vasos sanguíneos.
- Para determinar los niveles de colesterol se utiliza un análisis de sangre conocido como perfil lipídico completo. Un perfil lipídico determina la cantidad de colesterol total, colesterol LDL, colesterol HDL y triglicéridos.

¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA (ERC)?

- La enfermedad renal crónica (ERC) es una pérdida de la función renal que se produce gradualmente, y que lleva produciéndose 3 o más meses. Con la ERC, los riñones tienen menor capacidad para realizar muchas funciones vitales, como eliminar los residuos del organismo, equilibrar los líquidos corporales, regular la presión arterial, producir glóbulos rojos y mantener los huesos saludables.
- Los análisis de sangre y orina pueden detectar signos de ERC. El cociente albúmina/creatinina (CAC) es un análisis de orina para detectar un nivel elevado de proteína en la orina, lo que podría ser un signo de daño renal. El índice de filtración glomerular (IFG) es un análisis de sangre para comprobar si los riñones están filtrando bien. De ser necesaria, una biopsia de riñón puede ayudar a detectar la ERC.
- Como las unidades de filtración de la sangre del organismo, los riñones son susceptibles de tener afecciones que afectan el flujo sanguíneo y los vasos sanguíneos. Las enfermedades cardíacas y los vasos sanguíneos son comunes con la ERC. También es común tener el colesterol alto.
- Tener ERC y colesterol alto puede aumentar su riesgo de presentar enfermedades cardíacas y de los vasos sanguíneos.

¿CÓMO SE TRATAN?

- Los primeros pasos para controlar el colesterol alto son normalmente más actividad física y una dieta modificada baja en grasas saturadas y colesterol.
- También pueden usarse medicamentos para ayudar a controlar el colesterol si la dieta y el ejercicio no son suficientes. Su proveedor de atención médica decidirá si necesita medicamentos para el colesterol y qué tipo de medicamento debe usar en función de su afección y su salud general.
- Entre los medicamentos que se podrían considerar se incluyen: estatinas, derivados del ácido fibríco, ezetimiba, niacina, secuestradores de los ácidos biliares y tipos más nuevos de medicamentos conocidos como inhibidores de PCSK9.
- La ERC está asociada no solo con el colesterol alto, sino también con presión arterial alta y un nivel alto de azúcar en la sangre (diabetes), y todos pueden aumentar el riesgo de tener enfermedades cardíacas. Estas afecciones se controlan con más actividad física, una dieta modificada y medicamentos. Si la enfermedad renal progresa, podría acabar produciendo insuficiencia renal, que hace necesario recibir diálisis o un trasplante renal para mantener la vida.

¿CÓMO PUEDO REDUCIR MIS RIESGOS?

- Reduzca el consumo de azúcares, almidones y grasas saturadas. Coma alimentos más saludables. Elija fuentes de proteínas de calidad, siguiendo este orden: pescado, legumbres, nueces, clara de huevo, lácteos descremados, pollo magro, cerdo y carne de res, y complemente estos con frutas y verduras frescas. Reduzca o evite por completo: azúcares, almidones y, lo que es más importante, las grasas saturadas (grasas de carnes rojas, queso, helado, pizza, comida rápida y alimentos fritos). Un dietista puede ayudarle a hacer cambios más saludables en su dieta.
- Manténgase más activo, haga ejercicio regularmente y mantenga un peso saludable.
- Controle su presión arterial. Controle el consumo de sal.
- Evite el uso excesivo de medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINE), como el ibuprofeno y el naproxeno, que pueden dañar los riñones.
- Evite los suplementos herbarios. Muchos productos herbarios pueden dañar los riñones.
- Evite fumar. Fumar aumenta el riesgo de tener una enfermedad cardíaca y un derrame cerebral.
- No falte a ninguna cita médica. Tan pronto como tenga cualquier problema, comuníquese con su proveedor de atención médica.

REGISTRO DE COLESTEROL Y ERC

Fecha del examen				
Colesterol total				
Colesterol LDL				
Colesterol HDL				
Triglicéridos				
Índice de filtración glomerular (IFG)				
Cociente albúmina/creatinina (CAC)				
Azúcar en la sangre en ayunas				
Hemoglobina A1C (glucohemoglobina)				
Presión arterial				
Peso				
Medicamentos y dosis				

