

ACERCA DE LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA: UNA GUÍA PARA PACIENTES



National
Kidney
Foundation™

www.kidney.org

Acerca de la información incluida en este folleto

¿Sabía usted que la National Kidney Foundation (NKF) ofrece pautas y comentarios que ayudan a su proveedor de atención médica a tomar decisiones sobre su tratamiento médico? La información de este folleto se basa en esas pautas recomendadas.

Estadios de la enfermedad renal

La enfermedad renal tiene cinco estadios, que se describen en la tabla siguiente. Su proveedor de atención médica establece en qué estadio de la enfermedad renal se encuentra usted, sobre la base de la presencia de daño renal y del índice de filtración glomerular (IFG), que es una medición del nivel de función renal. El tratamiento elegido se basa en el estadio de la enfermedad renal en que usted se encuentra. Consulte a su proveedor de atención médica si tiene preguntas sobre el estadio de la enfermedad renal en que se encuentra o sobre el tratamiento.

ESTADIOS DE LA ENFERMEDAD RENAL

Estadio	Descripción	Índice de filtración glomerular (IFG)*
1	Daño renal (por ejemplo, proteína en la orina) con IFG normal	90 o superior
2	Daño renal con disminución leve del IFG	60 a 89
3	Disminución moderada del IFG	30 a 59
4	Reducción grave del IFG	15 a 29
5	Insuficiencia renal	Menos de 15

*El valor del IFG indica al proveedor de atención médica cuánta función renal le queda a usted. A medida que progresa la enfermedad renal crónica, disminuye el valor del índice de filtración glomerular.

¿Qué son los riñones y por qué son tan importantes?

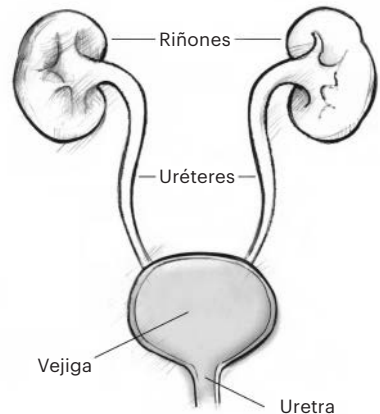
Usted tiene dos riñones. Cada uno de ellos es aproximadamente del tamaño de su puño. Están ubicados cerca de la parte central de la espalda, justo debajo de la cavidad torácica. Los riñones sanos hacen muchos trabajos importantes. Por ejemplo:

- Eliminan los productos de desecho y el agua adicional del cuerpo
- Ayudan a controlar la presión arterial
- Ayudan a fabricar glóbulos rojos
- Ayudan a mantener la salud de los huesos

RIÑONES SANOS

Piense en sus riñones como si fueran un filtro de café. Cuando prepara café, el filtro evita el paso de los granos de café, pero permite el paso del agua. Los riñones hacen algo similar. Mantienen las cosas que usted necesita dentro del cuerpo, pero filtran lo que no es necesario.

Cada uno de los riñones tiene aproximadamente un millón y medio de filtros llamados nefrones. Los nefrones eliminan los desechos y el líquido adicional de la sangre en forma de orina. La orina fluye a través de unos tubos, llamados uréteres, hacia la vejiga. La orina se almacena allí hasta que usted va al baño. Los desechos provienen de la descomposición de lo que usted come y bebe, los medicamentos que toma y la actividad muscular normal.





¿Qué es la enfermedad renal crónica?

La enfermedad renal crónica es una afección que indica que los riñones están dañados. Los riñones dañados no pueden mantener la salud corporal. No pueden filtrar la sangre lo suficientemente bien, y no pueden hacer sus otros trabajos tan bien como deberían.

La enfermedad renal no se produce de un día para otro. Se genera lentamente, y en estadios. La mayoría de las personas en los primeros estadios de la enfermedad no presentan síntomas. Es posible que ni siquiera sepan que algo anda mal. Pero si se la detecta y se la trata, la enfermedad renal con frecuencia puede retrasarse o detenerse.

Si la enfermedad renal empeora, es posible que se acumulen desechos en niveles altos en la sangre y esto produzca malestar general. Es posible que tenga otros problemas como presión arterial alta, un recuento bajo de glóbulos rojos (anemia), debilidad ósea, mala nutrición y daño nervioso. También tendrá una mayor posibilidad de tener enfermedad cardíaca y de los vasos sanguíneos.

Si la enfermedad continúa empeorando, puede producir insuficiencia renal. Esto significa que los riñones ya no trabajan lo suficientemente bien como para mantenerlo vivo, y usted necesita un tratamiento como diálisis o un trasplante de riñón.

¿Qué causa la enfermedad renal?

Las dos causas más comunes de enfermedad renal son las siguientes:

- **Diabetes:** se produce cuando el nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto. Esto causa daño a muchos órganos y músculos del cuerpo, incluido los riñones, el corazón y los vasos sanguíneos, los nervios y los ojos.
- **Presión arterial alta:** se produce cuando la presión de la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos es demasiado alta. Si no se controla la presión arterial alta, puede causar enfermedad renal crónica, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

Muchas otras afecciones pueden dañar los riñones. Entre ellas se incluyen las siguientes:

- **Glomerulonefritis:** un grupo de enfermedades que dañan las unidades de filtrado de los riñones.
- **Enfermedades hereditarias:** como la enfermedad renal poliquística, que produce la formación de quistes en los riñones.
- **Lupus** y otras enfermedades que afectan el sistema inmunitario del cuerpo.
- **Obstrucciones** causadas por problemas como uréteres de formas anormales, cálculos renales, tumores o un agrandamiento de la glándula prostática en los hombres.
- Repetición de **infecciones del tracto urinario.**

¿Puede cualquier persona contraer enfermedad renal?

Sí. Cualquier persona puede tener enfermedad renal a cualquier edad. Pero algunas personas son más propensas a padecerla que otras. Usted puede tener un mayor riesgo de enfermedad renal si:

- Tiene diabetes
- Tiene presión arterial alta
- Tiene un familiar con insuficiencia renal
- Tiene 60 años o más
- Es afroamericano, asiático, hispano, nativo de las islas del Pacífico o indio americano
- Ha usado medicamentos que dañan los riñones durante el transcurso de muchos años

Los factores de riesgo aumentan la posibilidad de tener enfermedad renal. Mientras más factores de riesgo tenga, mayor será el riesgo para usted.



¿Qué debo hacer si estoy en riesgo de tener enfermedad renal?

Hágase una prueba de detección. La mayoría de las personas con enfermedad renal temprana no tienen síntomas. Es por esta razón que es tan importante hacerse un análisis de detección. Hay dos análisis simples para detectar enfermedad renal:

- **Análisis de orina**

Se analiza la orina para detectar proteína en ella. El cuerpo necesita proteína. Pero debe estar en la sangre, no en la orina. Tener una cantidad pequeña de proteína en la orina puede significar que los riñones no están filtrando la sangre lo suficientemente bien. Esto puede ser un signo de enfermedad renal temprana. Tener proteína en la orina se llama “albuminuria”.

- **Análisis de sangre**

Se analiza la sangre en busca de un producto de desecho llamado creatinina. La creatinina proviene del tejido muscular. Cuando los riñones están dañados, tienen dificultad para eliminar la creatinina de la sangre.

Pero el análisis de creatinina es solo el primer paso. A continuación, se usa el resultado de creatinina en una fórmula matemática para averiguar el índice de filtración glomerular (IFG). El número de IFG indica a su proveedor de atención médica la capacidad de funcionamiento de sus riñones.

También debe controlarse la presión arterial de forma regular. Tener presión arterial alta lo pone en riesgo de enfermedad renal. Los controles regulares ayudan a su proveedor de atención médica a detectar y tratar la presión arterial alta. Esto ayuda a reducir su riesgo de daño renal.

¿La enfermedad renal tiene síntomas?

La mayoría de las personas con enfermedad renal temprana no tienen síntomas. Es por esta razón que es tan importante realizarse análisis. En los estadios posteriores de la enfermedad renal, es posible que experimente estos síntomas:

- Cansancio o falta de aliento
- Dificultad para pensar claramente
- Falta de apetito
- Dificultad para dormir
- Boca seca, picazón de la piel
- Calambres por la noche
- Necesidad de ir al baño con mayor frecuencia, especialmente por la noche
- Hinchazón de pies y tobillos
- Bolsas alrededor de los ojos, especialmente por la mañana

¿Puedo prevenir la enfermedad renal, incluso si estoy en alto riesgo de padecerla?

Sí. No todas las personas que están en riesgo contraerán enfermedad renal. Hable con su proveedor de atención médica acerca de cómo reducir sus posibilidades de contraer enfermedad renal. Además, usted debe:

- Someterse a controles regulares con su proveedor de atención médica
- Controlar su nivel de azúcar en la sangre si tiene diabetes
- Controlar su presión arterial si tiene presión arterial alta
- Hacer elecciones alimenticias saludables
- Hacer ejercicio regularmente
- Perder peso si tiene sobrepeso

- Dejar de fumar si es fumador
- Limitar la cantidad de alcohol que bebe
- Usar solo los medicamentos, vitaminas y suplementos que su proveedor de atención médica le recomiende. Algunos pueden dañar los riñones
- Evitar los suplementos a base de hierbas y aquellos que se usan para el fisicoculturismo

SUGERENCIA

Algunos medicamentos para aliviar el dolor pueden dañar los riñones si se los usa durante mucho tiempo. También se los llama medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINE). Entre ellos se incluyen la aspirina, el ibuprofeno y el naproxeno. Hable con su proveedor de atención médica si tiene preguntas sobre ellos.

¿Qué sucede si los resultados de las pruebas muestran que ya tengo enfermedad renal?

Podrían realizarse más pruebas para ayudar a comprender qué fue lo que causó su enfermedad renal. Esto puede ayudar a planificar su tratamiento. También es posible que se le solicite que consulte a un especialista. A continuación se ofrecen ejemplos de las pruebas que podrían realizarse:

- **Una ecografía o tomografía computarizada** para obtener una imagen de los riñones y el sistema urinario. Estas imágenes muestran el tamaño de los riñones, y si son demasiado grandes o demasiado pequeños. También muestran si hay tumores, cálculos renales o quistes.

- **Una biopsia** para extraer una pequeña parte de tejido renal para evaluación. La muestra se estudia bajo un microscopio para lo siguiente:
 - Observar qué tipo de daño renal se ha producido
 - Observar la dimensión del daño que se ha producido
 - Planificar un tratamiento

Si tengo enfermedad renal, ¿cuál será mi tratamiento?

Su plan de tratamiento dependerá de su estadio de enfermedad renal y otros problemas de salud que pueda tener. Puede incluir lo siguiente:

- **Tratamiento de la presión arterial alta**

La presión arterial alta puede empeorar su enfermedad renal. Es posible que deba tomar medicamentos para ayudar a controlarla. También es posible que deba consumir menos sal, perder peso si tiene sobrepeso y seguir un programa regular de ejercicio.
- **Proteger la función renal tomando inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina (ECA) y bloqueadores de los receptores de la angiotensina (BRA)**

Es posible que se le solicite que tome medicamentos para la presión arterial alta (llamados inhibidores de la ECA o BRA), incluso si su presión arterial es normal. La investigación sugiere que estos medicamentos pueden reducir la pérdida de la función renal en algunas personas, incluso en las personas con presión arterial normal.
- **Controlar su nivel de azúcar en la sangre si tiene diabetes**

La mejor manera de prevenir o disminuir la velocidad del daño renal es mantener el nivel de azúcar en la sangre bien controlado. Esto por lo general se hace mediante dieta, ejercicio y, si fuera necesario, insulina o píldoras (medicamentos hipoglucémicos).
- **Controlar el nivel de colesterol alto con dieta y medicamentos**

Muchas personas con enfermedad renal tienen niveles altos de colesterol en la sangre. Un nivel alto de colesterol aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca. Su proveedor de atención médica controlará su nivel de colesterol al menos una vez al año. Si es demasiado alto, es posible que necesite medicamentos y ejercicio para ayudar a reducirlo.

- Tratamiento de la anemia

Las personas con enfermedad renal con frecuencia presentan anemia (recuento bajo de glóbulos rojos). ¿Por qué sucede esto? Los riñones sanos ayudan al cuerpo a elaborar glóbulos rojos. Si usted tiene enfermedad renal, sus riñones posiblemente no puedan hacer esto muy bien y tal vez usted presente anemia. Para tratar la anemia se usan unos medicamentos llamados agentes estimulantes de la eritropoyesis (AEE) y suplementos de hierro.

- Tratamiento para trastornos del metabolismo óseo y mineral

Muchas personas con enfermedad renal tienen trastornos del metabolismo óseo y mineral. Los trastornos del metabolismo óseo y mineral pueden hacer que las arterias se vuelvan más rígidas y se estrechen a causa del exceso de calcio y fósforo en la sangre. Esto reduce la velocidad del flujo sanguíneo hacia el corazón y puede producir un ataque cardíaco o la muerte. Es posible que necesite medicamentos especiales para ayudar a tratar los trastornos del metabolismo óseo y mineral. Es posible también que deba consumir menos alimentos que contienen fósforo, como lácteos, frutos secos, semillas, arvejas y legumbres secas.

- Seguir un programa de ejercicio aprobado por su proveedor de atención médica
- Controlar su peso con dieta y ejercicio
- Hacer un seguimiento de su progreso
 - Su IFG se controlará de forma regular para averiguar si su enfermedad renal está empeorando.
 - Se controlará regularmente la cantidad de proteína en la orina.

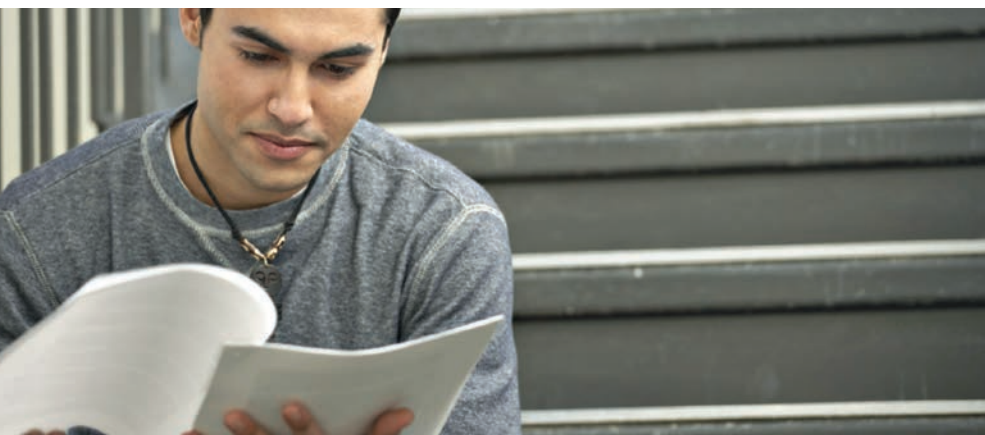
- Se realizarán pruebas nutricionales para asegurarse de que usted está recibiendo una cantidad suficiente de proteínas y calorías. Es posible que se le solicite que siga una dieta con bajo contenido de proteína. Si es así, tal vez necesite calorías adicionales proporcionadas por otros alimentos. Un dietista con formación especial en enfermedad renal puede ayudarlo a planificar sus comidas para recibir los alimentos adecuados en las cantidades correctas.

Consulte “Comprender los valores de laboratorio” en la página 18.

Si tengo enfermedad renal, ¿puedo evitar que empeore?

Probablemente sí. El tratamiento puede ayudar a retrasar o incluso detener el empeoramiento de la enfermedad renal. El buen funcionamiento de su tratamiento depende de lo siguiente:

- Su estadio de enfermedad renal cuando comience el tratamiento. Mientras antes comience, mejor serán los resultados.
- Qué tan cuidadosamente siga su plan de tratamiento. Aprenda todo lo que pueda acerca de la enfermedad renal y su tratamiento. Asegúrese de seguir todos los pasos de su tratamiento.
- La causa de su enfermedad renal. Algunas enfermedades renales son más difíciles de controlar.



¿Qué sucede si mi enfermedad renal empeora?

Si su enfermedad renal empeora, puede producir insuficiencia renal. La insuficiencia renal implica que los riñones ya no pueden trabajar lo suficientemente bien como para mantenerlo vivo. No hay cura para la insuficiencia renal. Pero hay tratamientos para reemplazar el trabajo de los riñones dañados.

¿Cómo se trata la insuficiencia renal?

Hay dos tratamientos para la insuficiencia renal: diálisis y trasplante de riñón.

- La **diálisis** es un tratamiento que elimina los desechos y el agua adicional de la sangre. Se encuentran disponibles dos tipos de diálisis: hemodiálisis y diálisis peritoneal.
- Un **trasplante de riñón** es una operación que coloca un nuevo riñón dentro del cuerpo. El nuevo riñón servirá para reemplazar el trabajo de los riñones dañados. El nuevo riñón puede provenir de un donante vivo (por lo general un familiar o amigo) o de alguien que murió y deseaba ser un donante de órganos.

Su equipo de atención médica puede analizar estos diferentes tratamientos con usted y responder a todas sus preguntas. Si necesita un tratamiento para insuficiencia renal, lo ayudarán a elegir uno en función de su salud general, su estilo de vida y la preferencia de tratamiento.

¿Cómo puedo hacer frente a mi enfermedad renal?

Tendrá ayuda. Saber que tiene enfermedad renal puede ser difícil de aceptar. Pero no es necesario que la enfrente solo. Su equipo de atención médica lo ayudará. También puede resultarle útil hablar con otras personas con enfermedad renal. Aprenda todo lo que pueda acerca de la enfermedad

renal y su tratamiento. Saber qué esperar y qué puede hacer para ayudarse a usted mismo es importante. Puede darle más control sobre su enfermedad.

¿Dónde puedo obtener más información?

Si tiene preguntas, hable con su equipo de atención médica. Ellos lo conocen y pueden responder preguntas sobre usted.

Si desea leer más acerca de la enfermedad renal, la National Kidney Foundation cuenta con gran cantidad de información sobre muchos temas, entre ellos los siguientes:

- Cómo elegir un tratamiento para la insuficiencia renal
- Nutrición y enfermedad renal crónica
- Hemodiálisis
- Diálisis peritoneal
- Trasplante de riñón
- Cómo hacer frente a la enfermedad
- Índice de filtración glomerular (IFG)
- La presión arterial alta y los riñones
- Lo que necesita saber acerca de los análisis de orina
- El trabajo y la enfermedad renal crónica

Puntos clave

- Los riñones sanos hacen muchos trabajos importantes. Eliminan los productos de desecho y el agua adicional del cuerpo, ayudan al cuerpo a elaborar glóbulos rojos, ayudan a controlar la presión arterial y mantienen la salud de los huesos.
- Cuando se tiene enfermedad renal, los riñones pierden lentamente su capacidad de hacer los trabajos importantes que mantienen la salud. La causa principal de enfermedad renal son la diabetes y la presión arterial alta.
- Si tiene factores de riesgo de enfermedad renal, hágase una prueba de detección.
- Hay dos pruebas simples para detectar enfermedad renal: un análisis de orina para controlar los niveles de proteína en la orina y un análisis de sangre para calcular el IFG. El número de IFG ayuda a su proveedor de atención médica a determinar la capacidad de su función renal. Tener proteína en la orina durante varias semanas es un signo temprano de enfermedad renal.
- Si tiene enfermedad renal, deberá seguir un plan de tratamiento que puede incluir tomar medicamentos, restringir el consumo de sal, limitar la ingesta de ciertos alimentos, hacer ejercicio y más. Su plan de tratamiento dependerá de su estadio de enfermedad renal y cualquier otro problema de salud que pueda tener.
- Detectar y tratar la enfermedad renal de forma temprana puede ayudar a retrasar o incluso detener su empeoramiento.
- Si tiene enfermedad renal, aprenda todo lo que pueda acerca de ella. Usted es un miembro importante de su equipo de atención médica. El grado de meticulosidad con el que siga su plan de tratamiento puede afectar su progreso.

- Conozca sus números. Pregunte a su proveedor de atención médica acerca de las pruebas importantes como el IFG y la cantidad de proteína en la orina. Lleve un registro de los resultados.
- Si su enfermedad renal empeora, puede producir insuficiencia renal. Una vez que los riñones fallan, es necesario implementar un tratamiento de diálisis o un trasplante de riñón para permanecer vivo.



Evalúe sus conocimientos: haga esta prueba de verdadero o falso

1. El único trabajo de los riñones es eliminar los desechos y el líquido adicional del cuerpo.
Verdadero ___ Falso ___
2. Las personas con diabetes o presión arterial alta tienen un mayor riesgo de contraer enfermedad renal crónica.
Verdadero ___ Falso ___
3. Las personas con enfermedad renal crónica temprana siempre tienen muchos síntomas.
Verdadero ___ Falso ___
4. Los afroamericanos tienen un riesgo bajo de contraer enfermedad renal crónica.
Verdadero ___ Falso ___
5. La enfermedad renal crónica se puede detectar mediante análisis simples de sangre y orina.
Verdadero ___ Falso ___
6. La detección temprana y tratamiento de la enfermedad renal crónica con frecuencia puede evitar su empeoramiento.
Verdadero ___ Falso ___
7. La presencia de proteína en la orina durante varias semanas es un signo temprano de enfermedad renal crónica.
Verdadero ___ Falso ___
8. La mejor manera para saber la capacidad de funcionamiento de los riñones es conocer el índice de filtración glomerular (IFG).
Verdadero ___ Falso ___
9. La anemia y la enfermedad ósea son complicaciones comunes de la enfermedad renal crónica.
Verdadero ___ Falso ___
10. Las personas con enfermedad renal crónica tienen un riesgo bajo de tener enfermedad cardíaca.
Verdadero ___ Falso ___

(Consulte las respuestas en la página 23).

Comprender los números de los resultados de los análisis de laboratorio

Algunos o todos estos análisis se pueden usar para controlar su salud general. Pregunte a su proveedor de atención médica qué análisis se le realizarán y con qué frecuencia deberá hacérselos. Si sus números no se encuentran dentro del rango normal, pregunte qué debe hacer para mejorarlos.

A1C:

Este es un análisis de sangre sencillo que se usa para diagnosticar diabetes y luego para observar qué tan bien está usted manejando su diabetes. Le informa cuál es su nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos tres meses.

Glucosa en la sangre:

Si tiene diabetes, es importante controlar el nivel de azúcar en la sangre. El buen control ayuda a evitar el empeoramiento de la enfermedad renal crónica y otros problemas de salud. Hay dos formas de monitorear el nivel de glucosa en la sangre. El primero es con un medidor de glucosa en la sangre. Se trata de una prueba sencilla que puede hacer usted mismo, por lo general varias veces al día. Le informa su nivel de azúcar en la sangre en cualquier momento del día. La otra forma es mediante un análisis de hemoglobina A1C. (Consulte "A1C" arriba).

Presión arterial:

La presión arterial mide la fuerza con que la sangre hace presión contra las paredes de los vasos sanguíneos. La presión arterial alta se produce cuando la presión aumenta lo suficiente como para causar daño. Si tiene presión arterial alta, asegúrese de seguir todos los pasos en su plan de tratamiento. El tratamiento es importante porque la presión arterial alta aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca y de los vasos sanguíneos.

Calcio:

El calcio es un mineral presente en la sangre que es importante para tener huesos y dientes fuertes. Las personas con enfermedad renal con frecuencia desarrollan trastornos del metabolismo óseo y mineral

debido a niveles anormales de calcio. Determinar los niveles de calcio ayuda al proveedor de atención médica a evaluar si usted tiene un trastorno del metabolismo óseo o mineral y si necesita tratamiento.

Colesterol:

- **Colesterol total**

El colesterol es una sustancia similar a la grasa y se encuentra en la sangre. Un nivel alto de colesterol puede aumentar su riesgo de tener problemas cardíacos y de la circulación. Sin embargo, un nivel de colesterol demasiado bajo puede indicar que usted no está comiendo lo suficientemente bien como para mantenerse sano.

- **Colesterol HDL**

El colesterol HDL es un tipo de colesterol “bueno” que protege el corazón.

- **Colesterol LDL**

El colesterol LDL es un tipo de colesterol “malo”. Un nivel alto de colesterol LDL puede aumentar su posibilidad de tener problemas cardíacos y de los vasos sanguíneos. Si su nivel de colesterol LDL es demasiado alto, su proveedor de atención médica puede recomendarle cambiar su dieta y aumentar su nivel de actividad.

- **Triglicéridos**

Los triglicéridos son un tipo de grasa que se encuentra en la sangre. Un nivel alto de triglicéridos, junto con niveles elevados de colesterol total y LDL, puede aumentar su posibilidad de tener problemas cardíacos y de los vasos sanguíneos.

Depuración de creatinina:

La depuración de creatinina es otro análisis que informa a su médico el nivel de función renal que usted tiene. Se realiza usando una muestra de orina. Si su nivel de depuración de creatinina se encuentra por debajo de 15, deberá seguir un tratamiento para la insuficiencia renal, como diálisis o trasplante de riñón.

Índice de filtración glomerular:

El índice de filtración glomerular (IFG) es una medición de la función renal que se puede estimar a partir de un análisis de sangre sencillo. Si el IFG se ubica por debajo de 30, su profesional de atención médica hablará con usted acerca de los tratamientos disponibles para la insuficiencia renal. Un IFG por debajo de 15 indica que usted debe iniciar uno de estos tratamientos.

Hemoglobina:

La hemoglobina es la parte de los glóbulos rojos que transporta el oxígeno desde los pulmones hacia todos los tejidos del cuerpo. Si el nivel de hemoglobina es bajo, usted tiene anemia. La anemia puede hacer que se sienta cansado y con poca energía. Evaluar los niveles de hemoglobina es importante porque ayuda a su proveedor de atención médica a saber si usted tiene anemia y necesita iniciar un tratamiento. También ayuda a mostrar qué tan bien está funcionando su tratamiento para la anemia. Si tiene anemia debido a enfermedad renal, es posible que deba tomar unos medicamentos llamados agentes estimulantes de la eritropoyesis (AEE), junto con dosis de hierro.

Hierro:

- **Saturación de transferrina y ferritina en suero**
La saturación de transferrina (ST) y la ferritina en suero son mediciones de la cantidad de hierro en su cuerpo. El hierro ayuda al cuerpo a elaborar glóbulos rojos. Es posible que necesite cantidades adicionales de hierro si tiene anemia.
- **Hormona paratiroidea (HPT)**
El nivel de HPT ofrece información acerca del estado de salud óseo y mineral. Un nivel alto de HPT puede ser el resultado de un mal equilibrio entre calcio y potasio en la sangre. Esto puede causar trastornos del metabolismo óseo y mineral. Hacerse un control regular del nivel de HPT es importante porque ayuda a determinar si necesita tratamiento para trastornos del metabolismo óseo y mineral.

Fósforo:

El fósforo es un mineral en la sangre que ayuda a mantener la salud de las células y los huesos. Los riñones mantienen el equilibrio del nivel de fósforo. Un nivel alto de fósforo puede provocar debilidad ósea. Las personas con enfermedad renal deben hacerse controles de los niveles de fósforo para que sea posible tratar los desequilibrios de forma temprana.

Potasio:

El potasio es un mineral en la sangre que ayuda al corazón y los músculos a funcionar adecuadamente. Los riñones sanos eliminan la cantidad adicional de potasio en la sangre. Las personas con enfermedad renal deben preguntarle a su proveedor de atención médica si necesitan consumir alimentos con bajo contenido de potasio. Un nivel de potasio demasiado alto (hiperpotasemia) o demasiado bajo (hipopotasemia) puede ser dañino y debe tratarse para llevar el nivel a los valores normales.

Creatinina sérica:

La creatinina es un producto de desecho en la sangre que proviene del trabajo normal de los músculos. Los riñones sanos eliminan la creatinina de la sangre, pero cuando la función renal disminuye, los niveles de creatinina aumentan. El nivel de creatinina se usa para medir la función renal. Los resultados de los niveles de creatinina sérica se usan para estimar el índice de filtración glomerular (IFG).

Valoración subjetiva global (VSG):

Su dietista puede usar la VSG para ayudar a detectar signos de problemas de nutrición. El dietista le hará algunas preguntas sobre su dieta diaria, y controlará su peso así como la acumulación de tejido graso y muscular en rostro, manos, brazos, hombros y piernas. Pregunte a su dietista acerca de su puntuación en la VSG. Si su puntuación es demasiado baja, pregunte cómo mejorarla.

Albúmina en la orina (ACR):

La albúmina es un tipo de proteína elaborada a partir de los alimentos que usted come cada día. La albúmina no debe excretarse en la orina. Tener albúmina en la orina es un hallazgo anormal. Tener albúmina en la orina durante 3 meses o más es un signo de enfermedad renal. El nivel de albúmina en la orina se puede medir de varias maneras. Los siguientes son dos análisis que se usan comúnmente:

- **Proporción albúmina/creatinina (ACR, por sus siglas en inglés):** este análisis compara la cantidad de albúmina con la cantidad de creatinina en una sola muestra de orina. Cuando los riñones están sanos, la orina contiene grandes cantidades de creatinina, pero casi nada de albúmina. Incluso un pequeño aumento en la proporción albúmina/creatinina durante 3 meses o más es un signo de daño renal.
- **Prueba específica de albúmina con tira reactiva:** esta prueba detecta albúmina en una sola muestra de orina. Los resultados pueden ser positivos o negativos. Un resultado positivo indica presencia de albúmina y es anormal. Las personas con un resultado positivo en la prueba de detección de albúmina con tira reactiva deben realizarse una prueba de ACR.

Vitamina D:

El cuerpo necesita vitamina D para poder absorber el calcio de los alimentos y transportarlo a los huesos. Los riñones ayudan en esta tarea. Toman la vitamina D que se obtiene de la luz del sol y los alimentos, y la convierten en una forma “activa” que el cuerpo puede usar. Cuando los riñones no funcionan bien, es posible que no puedan producir una cantidad suficiente de vitamina D activa para mantener los huesos sanos y fuertes.

Peso:

Mantener un peso saludable es importante para la salud general. Un aumento o una pérdida de peso repentinos puede también ser un problema. Debe controlar su peso en casa cada mañana. Hable con su proveedor de atención médica si su peso cambia repentinamente.

La **National Kidney Foundation** es la principal organización en los Estados Unidos dedicada al conocimiento, la prevención y el tratamiento de la enfermedad renal para cientos de miles de profesionales de la atención médica, millones de pacientes y sus familias y decenas de millones de estadounidenses en riesgo.

Ayude a combatir la enfermedad renal.
Obtenga más información en **www.kidney.org**



National
Kidney
Foundation™

30 East 33rd Street
New York, NY 10016
800.622.9010

Concienciación. Prevención. Tratamiento.

