

American Kidney Fund
6110 Executive Boulevard
Suite 1010
Rockville, MD 20852
Teléfono: (301) 881-3052
Fax: (301) 881-0898
Línea Nacional Gratuita: 1-800-638-8299
Línea de Ayuda: (866) 300-2900
HelpLine@kidneyfund.org
<http://www.kidneyfund.org>
Campaña Federal Combinada #0508
08PCTSGP00015

American
Kidney Fund

reaching out
giving hope
improving lives

Cómo Vivir Saludablemente Con la Enfermedad Renal Crónica



American Kidney Fund

reaching out
giving hope
improving lives



American Kidney Fund

nos acercamos
damos esperanza
mejoramos vidas



Cómo Vivir Saludablemente Con la Enfermedad Renal Crónica

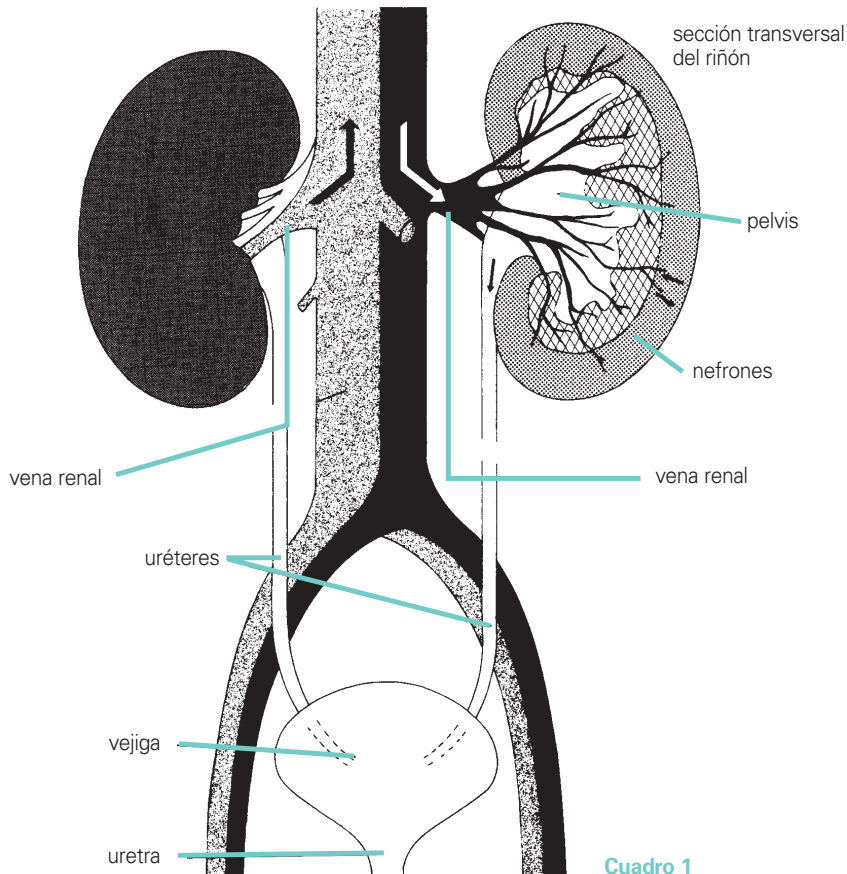
El médico acaba de avisarle que sus riñones no están funcionando adecuadamente. Esta condición se conoce como insuficiencia renal o enfermedad renal crónica (ERC). Es probable que usted tenga muchas preguntas. Quizás se esté preguntando qué puede hacer para que sus riñones se mantengan funcionando el mayor tiempo posible. Un tratamiento temprano puede retrasar el desarrollo de la enfermedad y se podría prevenir la falla terminal renal (la cual lleva a la diálisis o a un trasplante del riñón).

Este folleto:

- le ofrece información básica sobre la enfermedad renal.
- le presenta las posibles complicaciones relacionadas con las enfermedades renales, y cómo controlarlas.
- le informa sobre los cambios en la dieta que pueden ayudar.
- le informa sobre el tipo de personal médico con el que probablemente se tenga que relacionar durante su tratamiento.

Al leer este folleto, puede que usted no conozca o entienda el significado de algunas palabras. La página 28 contiene un glosario de palabras. Reconocemos que es muy difícil cubrir todas las preguntas que usted pueda tener sobre la enfermedad renal crónica. Lea este folleto con cuidado. Escriba cualquier pregunta que tenga. Discuta cualquier pregunta que tenga con su equipo médico.

Los Riñones



Cuadro 1

Así funcionan los riñones saludables.

Los Riñones

¿Qué hacen los riñones?

Los riñones sirven como un filtro que elimina los desechos y el exceso de agua de la sangre a través de la orina. Además de filtrar desechos, los riñones también:

- mantienen el balance químico del cuerpo,
- controlan la presión de la sangre o presión arterial,
- ayudan a mantener fuertes los dientes y los huesos,
- estimulan la producción de glóbulos rojos; los glóbulos rojos llevan el oxígeno por todo el cuerpo.

¡Su vida depende del buen funcionamiento de los riñones!

¿Cómo funcionan los riñones?

1. La arteria renal lleva la sangre desde el corazón hasta los riñones. Las arterias son vasos sanguíneos que llevan la sangre desde el corazón hacia otras partes del cuerpo.
2. Cuando la sangre llega a los riñones, los desechos y el exceso de líquidos son filtrados fuera de la sangre hacia la vejiga.
3. La orina pasa del riñón a los uréteres, que son tubos que llevan la orina desde los riñones hasta la vejiga.
4. La sangre limpia regresa hacia el corazón a través de la vena renal. Las venas son vasos sanguíneos que llevan la sangre desde los órganos hasta el corazón.

La Enfermedad Renal Crónica (ERC)

¿Quiénes padecen de la ERC?

Cualquier persona puede desarrollar problemas del riñón; sin embargo hay algunas personas que tienen más probabilidades de tener problemas de riñón que otras. Estas son personas que tienen:

- **Diabetes**
- **Presión arterial alta**
- **Historia familiar de falla renal**

La diabetes es la causa principal de las enfermedades renales. La presión arterial alta es la segunda causa. La ERC se presenta en ciertas familias. Por lo tanto, usted tiene mayor probabilidad de desarrollarla si su padre, madre, o hermano(a) tiene falla renal. Algunos grupos raciales/étnicos también están a mayor riesgo de desarrollar la enfermedad renal. Estos incluyen:

- **Afro Americanos**
- **Hispanos/Latinos**
- **Indígenas Americanos**



¿Cómo puedo saber si tengo ERC?

La ERC temprana usualmente no tiene síntomas. La única manera de saber si tiene ERC es hacerse unos exámenes médicos simples. Su doctor puede usar unos de los siguientes exámenes:



Examen de Orina

Daños del riñón pueden causar que la proteína se derrame en su orina. Esta proteína es llamada "albúmina". Su doctor podrá tomarle un examen de orina en su despacho o talvez le pregunte que obtenga una muestra de su orina por 24 horas en su casa. Cuando su orina demuestra mucha proteína, es llamado proteinuria. Proteinuria es, en muchos casos, una de las primeras señas de enfermedad renal temprana.

Examen de Sangre

Su doctor examinara su sangre por creatinina. La creatinina es un desecho creado en sus músculos. Cuando los riñones están dañados, tienen problemas para remover suficiente creatinina de su sangre. Mucha creatinina en su sangre es una seña de daños al riñón. Hable con su doctor si el nivel de creatinina en su sangre es más alto de 1.2.

GFR

Su doctor o laboratorio talvez pondrán su resultado de creatinina, su edad, raza y genero en una ecuación matemática para obtener su GFR (Taza de filtración glomerular). El GFR puede ayudarle a su doctor saber que tan rápido limpia la sangre sus riñones.

Un nivel de GFR menos de 60 surgiere que usted tiene algún daño de riñón. Esto quiere decir que sus riñones no están trabajando a su máxima capacidad. Si usted tiene un GFR menos de 60, haga una cita con su doctor muy pronto.

El GFR es un estimado. Este examen no siempre es exacto para personas que tiene un GFR que es mas de 60. Es muy importante que su doctor vea sus resultados para determinar si tiene enfermedad renal.

Los niveles y 5 etapas de la ERC son los siguientes:



Nivel de GFR	Etapas	Descripción
90-130, no proteína en la orina	Normal	Función normal en el riñón
90 o más, con proteína en la orina	Etapas 1	Disminución leve en la función en el riñón
60 a 89	Etapas 2	Disminución templada en la función en el riñón
30 a 59	Etapas 3	Disminución moderada en la función de riñón
15 a 29	Etapas 4	Disminución severa en la función de riñón
Menos de 15	Etapas 5	Falla renal que requiere diálisis o transplante del riñón ¹

Cuando la ERC se queda sin tratamiento, se puede convertir en falla renal termina sin aviso. Es muy importante saber su nivel de GFR y entender lo que significan sus numeros. **Hable con su doctor si tiene preguntas sobre el GFR.**

¹ Del the National Kidney Foundation's Kidney Disease Outcomes Quality Initiative

¿Cuál es el Tratamiento Para la ERC?

La meta del tratamiento de una persona con enfermedad renal crónica es retrasar o prevenir el progreso del daño del riñón. Algunas cosas que usted puede hacer para retrasar el progreso de su enfermedad incluyen:

- **Controlar la presión arterial**
- **Controlar la diabetes (control del azúcar en la sangre)**
- **Evitar cierto tipo de medicinas**
- **Dieta y actividad física**
- **Visitar regularmente a su doctor**

Control de la Presión Arterial

El control estricto de la presión arterial es importante ahora que le han diagnosticado con enfermedad renal. La presión arterial alta y la enfermedad renal están relacionadas. La presión arterial alta sin control daña sus vasos sanguíneos y riñones. Este daño puede causar que la ERC se ponga peor.

Si usted tiene ERC, consulte con su equipo médico sobre el valor deseado de su presión arterial. Preguntele a su médico si e las medicinas que se conocen como inhibidores de ACE (en inglés, angiotensin converting enzyme) o ARB (en inglés, antiotensin receptor blockers) son apropiadas para usted. Estas medicinas se usan para prevenir o retrasar el progreso de la enfermedad renal, mientras mantienen la presión arterial bajo control. Hable con su médico sobre la presión arterial y pregúntele si un

inhibidor de ACE o un ARB son apropiados para usted. Puede que su médico le recete un diurético o “pastillas de agua” para ayudarle a eliminar líquidos.

Para más información acerca de la presión arterial alta, ordene el folleto “La Presión Arterial Alta y Sus Riñones” proveniente por el American Kidney Fund. Llame al 1-866-300-2900 o visite la página <http://www.kidneyfund.org>”

Control de la Diabetes (control del azúcar en la sangre)

Si usted tiene diabetes, debe tratar de mantener el nivel del azúcar en la sangre lo más cercano posible al nivel normal. Esto le ayudará a retrasar el daño a sus riñones y le ayudará a prevenir otros problemas como enfermedades del corazón, derrames cerebrales, amputaciones y ceguera. El buen control también la ayudará a sentirse mejor. Usted puede controlar el azúcar en la sangre si:

- **Sigue su plan de alimentación**
- **Hace actividad física regularmente**
- **Toma su medicina según lo indicado**
- **Chequee su nivel de azúcar frecuentemente**

También podría beneficiarse si toma un inhibidor de ACE o un ARB, aunque su presión arterial sea normal. **Pregunte a su doctor sobre estas medicinas.**

¿Cómo puede saber si su nivel de azúcar en la sangre está bien controlado?

La prueba de sangre conocida en inglés como *hemoglobina A 1C* le puede decir si sus niveles de azúcar han estado dentro de lo normal durante los últimos 2 a 3 meses. Esta prueba se debe hacer 4 veces al año. El valor deseado debe ser aproximadamente entre 4.5% y 7.0%. *¿Sabe cuál es su porcentaje?*

Para más información acerca de la diabetes, ordene el folleto *La Diabetes y Sus Riñones* proveniente por el American Kidney Fund. Llame al (866) 300-2900 o visite la página www.kidneyfund.org

Evite algunas medicinas

Hay varias medicinas que se deben evitar o alterar cuando la persona tiene enfermedad renal crónica. Consulte con su médico de los riñones antes de tomar CUALQUIER medicina, especialmente medicinas que no requieren receta médica. Asegúrese de informar al farmacéuta y otros doctores que usted tiene ERC.

Dieta

Es muy importante seguir una dieta especial porque cuando los riñones no están funcionando bien los desechos de lo que usted come se acumulan en lugar de ser eliminados por los riñones. Por esto es importante seguir una dieta especial para los riñones. Puede que tenga algunas restricciones en su dieta debido a la enfermedad renal crónica.

Algunas de estas restricciones incluyen vigilar el consumo de proteínas, carbohidratos, grasas, líquidos, sodio, potasio y fósforo. También necesitará monitorear sus calorías. Un

dietista especializado en enfermedades de los riñones le podrá a ayudar a diseñar un plan de alimentación adecuado. **Pida a su doctor que le refiera donde una nutricionista o dietista.**

Pregunte a su doctor si usted necesita cambiar cualquiera de los siguientes componentes de su dieta.

Proteínas

La urea es uno de los productos de desecho que viene de la descomposición de las proteínas. Normalmente los riñones remueven la urea de la sangre. Después, el exceso de urea se elimina en la orina. Si usted tiene ERC, comer proteína hace que sus riñones trabajen más fuerte.



Esto puede causar más daños en los riñones. Como el cuerpo necesita un poco de proteína, es importante tener un balance para mantener una buena nutrición. Muchas personas consumen más proteína de la necesaria. La mayoría de los doctores de los riñones recomiendan que las personas con ERC eviten el consumo excesivo de proteínas. Esta es una guía sencilla que le ayudará en caso de que su doctor le haya recomendado una dieta baja en proteínas. **Pregunte a su doctor la cantidad de proteínas que usted debe consumir.**

Esta es una lista de comidas para ayudarle como guía si en caso su doctor recomienda que limite la proteína en su dieta:

1 huevo =	7 gramos de proteína
1 muslo de pollo =	14 gramos de proteína
8 onzas de leche =	8 gramos de proteína
1 tajada de pan =	2 gramos de proteína
1/2 taza de maíz =	2 gramos de proteína
1 taza de arroz cocido =	4 gramos de proteína
1 taza de frijoles negros =	15 gramos de proteína
1 onza de queso cheddar =	7 gramos de proteína
3 onzas de carne de res molida =	22.5 gramos de proteína
3 onzas de pescado flounder =	21 gramos de proteína
2 cucharones de mantequilla de maní =	8 gramos de proteína
8 onzas de yogur =	11 gramos de proteína

Cuando usted entre la etapa 3 o 4 de ERC, algunos doctores le dirán que siga una dieta baja en proteína. Las próximas paginas le enseñarán un ejemplo de un menú bajo en proteínas.

Ejemplo de un Menú

Este es el ejemplo de un menú bajo en proteínas. Por favor hable con su dietista renal para hacer su plan de alimentación.

Ejemplo de un Menú para un Hombre de 50 Años sin Diabetes, con Enfermedad Renal Crónica (Etapa 4) (40-50 Gramos de Proteína)

DESAYUNO

Un servido de fruta

EJEMPLO DE COMIDA

1/2 taza de jugo de naranja

2 servidos de pan/almidón

1 panecillo inglés o 2 rodajas de tostada o una taza de harina de avena

Grasas y Dulces

Por lo menos una cucharada de margarina con mermelada

Bebida

Café o té con crema no láctea, azúcar

MERIENDA

Un servido de fruta

2 medias peras enlatadas en almíbar

ALMUERZO

Una onza de proteína

1 onza de carne (como 1 pierna de pollo sin el muslo) o 1 huevo duro

2 servidos de pan/almidón 2 tajadas de pan blanco

Un servido de fruta

2 duraznos enlatados en almíbar

Extras

Mostaza, pedazo pequeño de lechuga

Bebida

Gaseosa de limon o limonada

MERIENDA

Un servido de fruta Manzana (mediana en tamaño)

CENA

2-3 onzas de proteína	2-3onzas de carne de res molida (pesada después deser cocinada)
Un servido de pan/ almidón	1 papa (pequeña en tamaño) al horno con margarina*
2 servidos de vegetales	1/2 taza de ejote fresco, zanahorias o brócoli y una pequeña ensalada hecha de lechuga, pepinos, cebolla y pimentón verde
Grasas	2 cucharadas de aceite de oliva con vinagre o limón
Un servido de pan/ almidón	1/8 de pastel de manzana o cereza
Dulce	1/2 taza de sorbete (helado de agua) de frutas
Bebida	Té helado con azúcar y limón o Sprite

MERIENDA

2 servidos de fruta Una banana pequeña
Un servido de pan 10 galletas wafers

**Seleccione una margarita que sea "reduced fat" o "healthy fat" sin ácidos grasos de trans*

El éxito de su tratamiento depende del trabajo en equipo. Es muy importante mantenerse en contacto con su dietista para prevenir que pierda peso. Es importante que usted tenga una buena nutrición.

Calorías

Comer la cantidad adecuada de calorías al día es más importante que nunca. Las calorías se encuentran en los carbohidratos, las proteínas, las grasas y el alcohol. Su dietista renal le podrá hacer un plan de alimentación para asegurar que usted consuma suficientes calorías. Usted y su familia necesitan estar en constante contacto con la dietista para recibir orientación y seguimiento continuo. La cantidad de calorías diarias que una persona necesita depende de su estatura, sexo y edad. Las personas menores de 60 años probablemente necesitan diariamente aproximadamente 35 calorías por kilo de peso deseado. Las personas mayores de 60 años probablemente necesitan diariamente aproximadamente 30 calorías por kilo de peso deseado. Un kilogramo de peso equivale a 2.2 libras. Es muy importante que usted consulte con su dietista para asegurar que está consumiendo diariamente la cantidad de calorías adecuadas.

**Un hombre de 50 años que mide 5'7" y peso 150 libras (70 kilos) necesita:
35 calorías X 70 kilogramos = 2,450 calorías diarias**

Carbohidratos

Los carbohidratos se encuentran en los panes, cereales, arroz, papas, frutas y vegetales, como también en el azúcar, la miel, galletas y bizcochos o tortas, caramelos y bebidas con azúcar. Si usted es una persona con diabetes y tiene que seguir una dieta baja en proteína, puede que usted necesite incluir suficientes calorías a través de los carbohidratos, aunque esto signifique que tenga que tomar más medicina para controlar el azúcar en la sangre.

Pregunte a su doctor antes de cambiar cualquier medicina.

Grasas

Las grasas se encuentran en alimentos como la margarina, la mayonesa y el aceite. Las grasas también se encuentran como ingredientes de algunas comidas. Las grasas poli saturadas son mejores para las personas que las grasas saturadas. El



colesterol es una sustancia grasa que se encuentra en el cuerpo. El hígado fabrica un poco de colesterol y el resto viene de los alimentos que usted consume. El colesterol alto puede causar daño a los riñones y enfermedades del corazón. Para controlar el colesterol:

- **hágase pruebas de colesterol (una prueba de sangre)**
- **coma alimentos bajos en grasas saturadas y colesterol**
- **mantenga un peso saludable**
- **haga actividad física regularmente**
- **siga todas las sugerencias de su equipo médico**

Cuatro maneras de evitar las grasas “malas”:

1. evite la margarina. La margarina tiene grasas trans que son malas para el cuerpo.
2. use aceite de oliva o de maíz en lugar de manteca o mantequilla cuando cocine
3. quite la grasa de las carnes y la piel del pollo o pavo para reducir la grasa
4. aprenda a leer las etiquetas de los alimentos para saber el tipo de grasa que contienen los alimentos que usted consume.

Líquidos

Por lo general no hay ningún límite de líquidos en las etapas tempranas de la ERC. Esto es porque la persona continúa produciendo orina, aunque ésta no contenga los desechos que se encuentran en la orina normal. La cantidad de orina puede ir disminuyendo y a veces se limita la cantidad de líquidos que se consumen.

Sodio

El sodio es un mineral que se encuentra naturalmente en la mayoría de los alimentos. Es el ingrediente principal de la sal de mesa. El exceso de sodio en la dieta puede producir presión arterial alta e hinchazón. Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos para que pueda escoger alimentos bajos en sodio. Esta es una lista de alimentos ricos en sodio que se deben evitar:

- **Sal**
- **Tocino**
- **Jamón**
- **Chorizos**
- **Carnes Frías**
- **Pizza**
- **Comida China**
- **Comidas Rápidas**
- **Pepinillos Encurtidos**
- **Quesos**

Potasio

El potasio es un mineral que también se encuentra en muchos alimentos. Los alimentos ricos en potasio no se limitan al comienzo de la enfermedad renal crónica. Sin embargo, a medida que la enfermedad progresa, probablemente se irán limitando los alimentos ricos en potasio. El exceso de potasio en el cuerpo puede ser serio. Si usted necesita cambiar la cantidad de potasio

en su dieta, a continuación encontrará una lista de alimentos ricos en potasio:

- Bananas
- Naranjas/Chinas
- Jugo de Naranja
- Ciruelas pasas
- Leche
- Tomates
- Papas
- Frijoles
- Nueces
- Chocolate

Fósforo

El fósforo es otro mineral que se encuentra en la mayoría de los alimentos. Cuando los riñones comienzan a fallar, el fósforo comienza a acumularse en la sangre. La cantidad de fósforo que usted consume, puede ser limitada. Estos son ejemplos de alimentos ricos en fósforo:

- Leche (cualquier tipo)
- Quesos
- Frijoles
- Nueces
- Chocolate
- Hígado
- Sardinias
- Postres hechos con leche

Algunas veces los médicos recetan una medicina conocida en inglés como “phosphate binder”. Esta medicina atrae el fósforo de los alimentos para luego eliminarlo a través de las heces.

Vitaminas y Minerales

Con frecuencia se recomiendan vitaminas especiales para las personas con ERC. Estas contienen las cantidades precisas de vitaminas B y C. También contienen ácido fólico, el cual se recomienda para los pacientes con enfermedades renales. **Hable con su doctor y farmacéuta sobre cualquier vitamina o suplemento que usted esté tomando.**

Mi Equipo de Cuidado de Salud

Se necesita todo un equipo médico para mantenerlo saludable. Escriba los nombres y números de teléfono de los miembros de su equipo médico.

Nombres y Números de Teléfono

Médico Primario

Nefrólogo

Enfermera

Endocrinólogo

Trabajador Social

Dietista/Nutricionista

Farmacéuta

Hospital

¿Afecta La Enfermedad Renal Otras Partes del Cuerpo?

Los riñones juegan un papel muy importante en su salud. Los riñones son órganos esenciales. Cuando no están funcionando bien, las personas pueden tener problemas de salud relacionados con las enfermedades renales. Hable con su equipo médico sobre las condiciones de salud que usted posiblemente tenga que enfrentar como consecuencia de la enfermedad renal. A continuación mencionaremos algunos de los posibles efectos que puede tener la enfermedad renal en su cuerpo.

Anemia

La falta de glóbulos rojos en la sangre se conoce como anemia. La anemia es un problema que puede ser causado por la enfermedad renal. Los riñones saludables producen una hormona llamada eritropoyetina que estimula a la médula de los huesos para producir glóbulos rojos. Cuando los riñones no funcionan bien, se puede disminuir la producción de esta hormona. La anemia puede hacer que usted se sienta cansado y débil debido a que todas las partes del cuerpo no reciben suficiente oxígeno. Su doctor puede recetarle una inyección de eritropoyetina (“epoetin alfa”). Esta inyección es igual a la hormona que normalmente producen los riñones para estimular la producción de glóbulos rojos. Esta inyección le ayudará a aumentar la cantidad de glóbulos rojos. Además de la inyección, quizás se le indique tomar pastillas de hierro. Se necesita tanto la eritropoyetina como el hierro para fabricar glóbulos rojos.

La hemoglobina y el hematocrito son pruebas para la anemia. Son parte del conteo completo de células de la sangre conocido en inglés como CBC. Los niveles normales son:

- **Hemoglobina —**
Hombre: por lo menos 13 g/dL
Mujeres: por lo menos 12 g/dL
- **Hematocrito —**
Hombre: 41-50%
Mujeres: 36-44%

Su doctor le dira que es normal para usted.

Fuente: El iniciativa de calidad de resultados de diálisis del National Kidney Foundation

¿Sabe que son la hemoglobina y el hematocrito?

El siguiente cuadro le será de utilidad a usted y su doctor para monitorear su actividad y niveles de energía. Puede que encuentre que usted tiene más energía cuando tiene alta la hemoglobina o el hematocrito, y menos energía cuando sus niveles están bajos.

Fecha																				
Nivel de Hb																				
5	Puede hacer casi todas las actividades normales																			
	4	Puede hacer menos de todas las actividades normales																		
3	Puede hacer algunas actividades normales																			
	2	Casi NO puede hacer ninguna actividad																		
1	NO PUEDE hacer ninguna actividad																			

Reprinted by permission of Ortho Biotech Products, L.P., 2002.

Conociendo sus Niveles de Energía

Si tiene enfermedad renal y se siente débil y cansado, puede que usted tenga anemia. A continuación hay algunas preguntas para responder. Simplemente llene el cuestionario y llévelo a la próxima cita con su doctor.

1. ¿Desde que empezó a tener problemas con sus riñones, ha cortado su nivel de actividades?
 Si **No** **Alguno**
2. ¿Le agota más de lo que antes el subir las escaleras?
 Si **No** **Alguno**
3. ¿Se encuentra frecuentemente si poder respirar?
 Si **No** **Alguno**
4. ¿Se siente muy débil para esperar en línea por mucho tiempo?
 Si **No** **Alguno**
5. ¿Tiene dificultad para leer el periódico?
 Si **No** **Alguno**
6. ¿Qué tanto es el impacto que ha tenido en su vida normal el estar cansado/a?
 Muy Poco **Alguno** **Substancial**
 Impacto Tremendo
7. Usted sabe su nivel de hemoglobina?
 Si **No**

Si su respuesta es si, por favor escribirla aquf:

Si su respuesta es no, pregúntele a su medico.

Presión Arterial Alta o Hipertensión

La presión arterial alta, conocida como hipertensión puede ser tanto *una causa*, como una *complicación* de las enfermedades renales. Los riñones controlan la presión arterial del cuerpo. Además de mantener el balance químico y líquido adecuado, los riñones también producen una hormona llamada renina. La renina ayuda a controlar la presión arterial. Cuando los riñones no funcionan bien, la presión arterial puede subir. Por lo tanto, en algunas ocasiones, la enfermedad renal es la causa de la presión arterial alta. Hay varios tipos de medicinas para disminuir la presión arterial. Trabaje conjuntamente con su doctor para identificar la medicina que funcione mejor para usted. Puede que usted necesite ensayar varias medicinas o varias combinaciones de éstas.



Acidosis

Los riñones tienen la función de regular la cantidad de ácidos en el cuerpo. Cuando los riñones no funcionan bien, se acumula mucho ácido. A esta condición se le conoce como acidosis. El exceso de ácidos en el cuerpo puede causar muchos problemas incluyendo el deterioro de los músculos y la desnutrición. Puede que no se presente ninguna señal de acidosis. Pregunte a su doctor cual es el nivel de bicarbonato en su cuerpo. Si este es menor de 20, pregunte si usted necesita tomar un suplemento de bicarbonato.

Enfermedades de los Huesos

Los riñones tienen la función de mantener en la sangre los niveles adecuados de calcio y fósforo. Cuando los riñones no funcionan bien, los niveles de calcio en los huesos pueden cambiar. Este cambio en los huesos se conoce como osteodistrofia renal. La osteodistrofia retarda el crecimiento de los huesos, causando deformidades en los niños. En los adultos, los huesos se desgastan y se vuelven frágiles y fáciles de romper. Las medicinas que ligan el fosfato o “phosphate binders” se utilizan frecuentemente para reducir los efectos en los huesos. También, se podría necesitar un tipo especial de vitamina D conocida como Calcitriol. Es importante no tomar al mismo tiempo los ligadores de fosfato “phosphate binders” con las pastillas de hierro. **Tome el hierro con el estómago vacío y los ligadores de fosfato con comida.**



Tome Control

Lo más pronto que comprenda lo que significa tener ERC, lo más probable que pueda demorar la enfermedad y prevenir problemas. La meta básica de su equipo de salud debería ser:

- **Demorar el progreso de la enfermedad renal**
- **Tratar problemas relacionados**
- **Tener tiempo para decidir el camino del tratamiento**
- **Evitar el diálisis de emergencia**

¿Qué Pasa Si Todavía Me da Falla Renal?

Le hemos dado unas herramientas para ayudarle a demorar el progreso del ERC. Sin embargo, hasta esos que son cuidadosos con su salud pueden llegar a tener falla renal todavía.

Si esto le pasa a usted:

- **Hable con su doctor:** Su doctor le puede hablar de sus opciones de tratamiento y ayudarle a prepararse para el mismo.
- **Averigüe si califica y cuando será elegible para Medicare.** Casi todo paciente con falla renal que reside en los Estados Unidos puede obtener Medicare sin importar su edad. Para mas información hable con su equipo medico a llame al 1-800-MEDICARE.

- **Pregunte acerca de un trasplante de riñón.**
Pregúntele a su equipo médico si usted es un buen candidato para un trasplante de riñón.
- **Pregunte acerca de su acceso.** El tipo más común de diálisis es el hemodiálisis (vea el glosario). Los vasos sanguíneos en su brazo no dominante (el lado con el cual NO escribe) usualmente son usados para acceso. Cuando usted entre en la etapa 4 de ERC (un GFR menos de 30), debería proteger los vasos sanguíneos en ese brazo por medio de:
 - **Decirle a su doctor o enfermera que tiene ERC avanzado.**
 - **No dejar que le tomen su presión arterial de ese brazo.**
 - **No dejar que le pongan una IV en ese brazo.**
 - **No dejar que le tomen sangre de ese brazo.**

Fístula

Hable con su doctor para ver si le pueden dar una fístula (ver el glosario). Fístulas son usadas para el hemodiálisis. Para la mayoría de gente, una fístula es la mejor opción. La fístula da la cantidad correcta de flujo de sangre para la hemodiálisis con el menor riesgo de infección. Considere la fístula hasta cuando ha decidido hacer otra clase de diálisis. Le puede ayudar en caso de una emergencia.



Resumen de Puntos Claves

Esperamos haber contestado muchas de sus preguntas y que se sienta mejor informado sobre la ERC. Le animamos a que converse con su equipo médico sobre lo que ha leído. Entre más sepa sobre la ERC, mejor es la posibilidad de que usted pueda retrasar el progreso de la enfermedad y controlar los problemas relacionados con ésta.

1. Toma todo un equipo médico para ayudarle a estar saludable y retrasar el progreso de su enfermedad. Este equipo incluye muchos tipos de profesionales. Recuerde hacer preguntas a su equipo médico. Tome control de su salud. USTED es el capitán de este equipo.
2. Los riñones funcionan como una unidad de filtración para remover desechos y exceso de agua de la sangre en forma de orina. Por lo tanto, su sobre vivencia depende del buen funcionamiento de los riñones.
3. La enfermedad renal temprana por lo general no tiene síntomas. La única manera segura de saber es haciéndose exámenes. En el momento en que aparecen los síntomas, la enfermedad está en sus etapas finales y puede que se necesite recibir diálisis o un trasplante del riñón.
4. La meta del tratamiento de una persona con enfermedad renal crónica es retardar o detener el progreso de la enfermedad. Esto se logra a través de un control estricto de la presión arterial y del azúcar en la sangre, y el seguimiento de una dieta formulada.
5. Usted también puede controlar los problemas comunes causados por la enfermedad renal crónica. Algunos de éstos incluyen la anemia, presión arterial alta, desnutrición y enfermedades de los huesos.

Glosario de Términos Claves

Amputación: Remover una parte del cuerpo (como un pie, brazo o mano) por medio de cirugía.

Anemia: Una condición en la cual el cuerpo no tiene suficientes glóbulos rojos. Un nivel bajo de hemoglobina es una señal de anemia.

Bicarbonato: Una sustancia en la sangre que ayuda a disminuir los niveles de ácidos en el cuerpo.

Diabetes: Una condición en la cual el cuerpo tiene dificultad para procesar la glucosa (un azúcar simple) y controlar la producción de insulina. La diabetes es la causa principal de la enfermedad renal.

Diálisis: Un proceso artificial que se usa para eliminar los desechos de la sangre. Este trabajo normalmente lo hacen los riñones. Si los riñones fallan, la sangre debe limpiarse artificialmente usando una máquina especial.

Endocrinólogo: Un médico que se especializa en diagnosticar y tratar enfermedades de las glándulas endocrinas (partes del cuerpo que fabrican y sueltan hormonas).

Enfermedad Renal Crónica:

Una condición progresiva, que no requiere diálisis, en la cual los riñones no funcionan eficientemente y por consiguiente no pueden producir glóbulos rojos, controlar la presión arterial, o eliminar los productos de desecho a través de la orina.



Eritropoyetina: Una proteína que se produce en los riñones para ayudar a producir glóbulos rojos.

Fístula: Una conexión entre la arteria y la vena. La conexión puede ser hecha por un doctor durante cirugía. Para la mayoría de gente, la fístula es la mejor manera de para el flujo de sangre para el hemodiálisis.

Glomerular Filtration Rate (GFR): Nombre en inglés de una de las pruebas que hay para determinar el nivel de funcionamiento de los riñones. Es un cálculo que hace el doctor con base en pruebas de laboratorio, su edad, su peso, su sexo y su raza.

Hemodiálisis: El tipo de diálisis más común. La sangre de la persona corre por una máquina artificial que hace el trabajo de un riñón y la regresa al cuerpo. La sangre es limpiada lentamente durante el tratamiento.

Hemoglobina: Una parte de los glóbulos rojos que llevan el oxígeno a todas las partes del cuerpo. La hemoglobina se mide en gramos (g) por decilitro (dL).

Hemoglobina A1c (HbA1c): Nombre en inglés de una prueba que mide los niveles de azúcar en la sangre durante los pasados tres meses.

Hipertensión: Presión arterial anormalmente alta, constantemente por encima de 140/90 mmHg. La falta de control de la presión arterial alta es una de las causas de las enfermedades renales.

Hormonas: Sustancias químicas naturales que se producen en una parte del cuerpo y se sueltan en la sangre. Las hormonas causan o controlan funciones específicas del cuerpo.

Médula Ósea: El tejido que llena la mitad de los huesos del cuerpo. Los riñones causan que la médula ósea produzca glóbulos rojos.

Nefrólogo: Un médico que ha recibido entrenamiento en el tratamiento de las enfermedades de los riñones.

Orina: Un producto de desecho líquido filtrado de la sangre a través de los riñones; se almacena en la vejiga y luego se elimina del cuerpo a través de la uretra al orinar.

Proteinuria: Cuando se encuentra proteína en la orina; esto puede ser una señal de que hay una enfermedad renal o presión arterial alta.

Renal: Relacionado a los riñones.

Riñones: Un par de órganos localizados en la parte inferior del abdomen, que funcionan para mantener un balance adecuado de agua en el cuerpo y eliminar los productos de desecho en forma de orina. Los riñones regulan la presión arterial y la producción de glóbulos rojos.

Transplante: El reemplazo de un órgano enfermo por uno saludable. Un transplante de riñón puede venir de un donante vivo, por lo general un familiar, o de una persona que acaba de morir.

Urea: Un producto de desecho que se encuentra en la sangre como consecuencia del proceso normal de descomposición de las proteínas en el hígado. Regularmente la urea se remueve de la sangre a través de los riñones y luego se elimina en la orina. La urea se acumula en el cuerpo de las personas con falla renal.

Uremia: La enfermedad asociada con la acumulación de urea en la sangre como consecuencia del mal funcionamiento de los riñones. Los síntomas incluyen náuseas, vómito, pérdida del apetito y confusión mental.

Donde Puedo Conseguir Más Información?

American Kidney Fund

6110 Executive Boulevard #1010
Rockville, MD 20852
Linea de Ayuda Español: 866-300-2900
www.kidneyfund.org
Email: HelpLine@kidneyfund.org

American Association of Diabetes Educators

100 West Monroe, 4th floor
Chicago, IL 60603
Phone: (312) 424-2426
Fax: (312) 424-2427
Email: aade@aadenet.org
www.aadenet.org

American Association of Kidney Patients

100 South Ashley Drive
Suite 280
Tampa, FL 33602
Phone: 800-749-2257 or
(813) 223-7099
Fax: (813) 223-0001
Email: info@aakp.org
www.aakp.org



American Diabetes Association

1701 North Beauregard Street
Alexandria, VA 22311
800-342-2383 (800-DIABETES)
www.diabetes.org



National Kidney Foundation (NKF)

30 East 33rd Street
New York, NY 10016
Phone: 800-622-9010 or (212) 889-2210
www.kidney.org

National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse

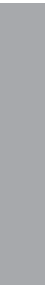
3 Information Way
Bethesda, MD 20892-3580
800-891-5390
kidney.niddk.nih.gov

American Dietetic Association

216 West Jackson Boulevard
Chicago, IL 60606-6995
Phone: 800-366-1655
Fax: 800-899-1976
www.eatright.org



Notas



Agradecimientos

El AKF agradece el apoyo de Ortho Biotech Products, L.P. por hacer de este folleto una realidad. En 1990 se estableció Ortho Biotech Products, L.P en Raritan, N.J. como el primer subsidiario biotécnico de Johnson & Johnson. Desde esta fecha, Ortho Biotech Products, L.P y sus afiliadas por todo el mundo han obtenido una reputación global por la investigación, la creación y el mercadeo de productos innovadores de salud que extienden la vida y mejoran la calidad de vida de los pacientes. Ortho Biotech, el principal vendedor de la terapia Epoetin alfa, tiene el compromiso de liderar la batalla contra las enfermedades graves, incluyendo el cáncer y las enfermedades renales.

También queremos agradecer la contribución de los siguientes médicos al revisar y contribuir a este folleto por su continuo apoyo al American Kidney Fund.

Gary C. Curhan, MD

Brigham and Women's Hospital, Harvard University

Keith C. Norris, MD

Charles R. Drew University of Medicine and Science

Jay B. Wish, MD

Case Western Reserve University

Peggy Harum, RD, LD

Miami, FL

Judy Beto, PhD, RD

Dominican University, River Forest IL

El American Kidney Fund provee ayuda financiera directa a pacientes del riñón que están con necesidad y educación para los que tienen y están en riesgo de la enfermedad renal.

Campaña Federal Combinada #0508

American Kidney Fund
6110 Executive Boulevard
Suite 1010

Rockville, MD 20852

Teléfono: (301) 881-3052

Fax: (301) 881-0898

Línea Nacional Gratuita: 1-800-638-8299

Línea de Ayuda: 1-866-300-2900

Email: HelpLine@kidneyfund.org

<http://www.kidneyfund.org>

Copyright © 2006 por el American Kidney Fund, Inc. Todos derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, transmitida de alguna manera o incorporada a algún sistema informativo sin el permiso escrito del American Kidney Fund, Inc.