



## Hablemos de la salud renal

### Introducción

Sus riñones son fundamentales para mantener su salud. Cuidarlos ahora puede ayudar a prevenir problemas graves en el futuro. Esta guía le ayudará a comprender mejor sus riñones y le dará la confianza para hablar con su médico sobre su salud renal. Al aprender más sobre el funcionamiento de sus riñones, comprender los riesgos y saber qué preguntas hacer, podrá tomar medidas para mantener sus riñones sanos durante muchos años.

### Entendiendo sus riñones

Los riñones son órganos esenciales que contienen hasta un millón de diminutos filtros cada uno. Estos filtros purifican la sangre eliminando los desechos y el exceso de líquido. Una vez purificada, la sangre regresa a la circulación, mientras que los desechos y el exceso de líquido se eliminan del cuerpo al orinar.<sup>1</sup>

#### Tus riñones también:<sup>2</sup>



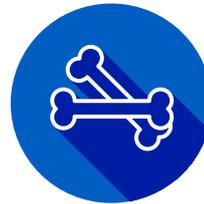
Ayude a mantener estable su presión arterial



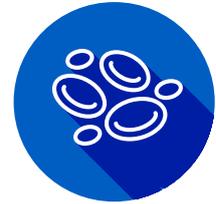
Ayuda a producir glóbulos rojos sanos que transportan oxígeno por todo el cuerpo



Mantén tu cuerpo hidratado



Apoya los huesos fuertes



Ayuda a crear hormonas importantes

#### Preguntas que puedes hacer para conocer tus riñones

Hablar con su médico sobre el funcionamiento de sus riñones es un excelente primer paso para cuidarlos. Puede empezar por hacerle preguntas como:

¿Puedes explicarme cómo funcionan mis riñones?

¿Cómo puedo saber si mis riñones están sanos?

¿Qué hacen mis riñones por mi salud general?

¿Cuáles son algunos problemas comunes que afectan los riñones?



## ¿Qué es la enfermedad renal crónica?

La enfermedad renal crónica (ERC) es una afección a largo plazo que ocurre cuando los riñones están dañados y no funcionan correctamente durante al menos tres meses.<sup>3</sup> La afección se desarrolla lentamente y progresa en cinco etapas:<sup>3</sup>

### Etapas tempranas (etapas 1 a 3)

Daño leve a moderado, pero los riñones aún funcionan

### Etapas posteriores (etapas 4-5)

Daño grave y sus riñones pueden dejar de funcionar

La ERC avanzada es una afección grave que puede provocar la acumulación de cantidades peligrosas de líquido, sal y potasio, así como de desechos tóxicos en el organismo.<sup>3</sup> Por eso es importante consultar con el médico de inmediato si nota algún problema. Detectar la ERC a tiempo puede ayudarle a recibir el tratamiento adecuado antes.

## ¿Estoy en riesgo de padecer ERC?

Los principales factores que aumentan el riesgo de desarrollar ERC son:<sup>3,5</sup>



Diabetes



Obesidad



De fumar



Cardiopatía



Presión arterial alta  
(hipertensión)



Antecedentes familiares  
de ERC



Edad (el riesgo de ERC  
aumenta con la edad)



Algunos medicamentos  
que son tóxicos para  
los riñones

Si presenta alguno de estos factores de riesgo, es importante que consulte con su médico sobre la salud de sus riñones. Incluso si no los presenta, es recomendable consultar con su médico regularmente para mantener sus riñones sanos a largo plazo.

Para obtener más información, consulte a su médico:

¿Cuáles son los principales factores de riesgo de la ERC?  
¿Tengo alguno de ellos?



**Riñones Fuertes**

Alrededor del 13% de las personas en todo el mundo tienen ERC y el riesgo es mayor para quienes tienen afecciones como presión arterial alta o diabetes.<sup>4</sup>

# Cómo mantener los riñones sanos

Hay muchas opciones de estilo de vida que usted puede hacer para ayudar a mantener sus riñones sanos.<sup>6,7,8</sup>



Mantener un peso saludable



Reducir el consumo de alcohol



Coma más frutas y verduras



Dejar de fumar



Reducir la ingesta de sal



Duerme lo suficiente



Vigila tu nivel de azúcar en sangre



Hacer ejercicio regularmente



Tome los medicamentos según lo prescrito



Vigila tu presión arterial



Mantente bien hidratado



Manejar el estrés

Quizás también quieras preguntarle a tu médico:

¿Alguno de los medicamentos que estoy tomando aumenta mi riesgo de padecer ERC?

¿Qué cambios puedo hacer en mis hábitos diarios para prevenir la ERC?

¿Cómo puedo reducir mi riesgo de padecer ERC?



# ¿Cómo se diagnostica la ERC?

Su médico puede detectar si tiene ERC con unas cuantas pruebas sencillas:<sup>9</sup>

- **Análisis de sangre** para ver si sus riñones están funcionando correctamente
- **Análisis de orina** para buscar la presencia de proteínas, que pueden ser un signo de daño renal

Para comprender mejor el estado de sus riñones, puede usar el método "ABCDE" al hablar con su médico. Estas cinco preguntas pueden ayudarle a conocer mejor su riesgo de enfermedad renal.<sup>10</sup>



**A**  
Albumin

## ¿Tengo proteína (albúmina) en la orina?

### ¿Para qué preguntar?

La albúmina es la proteína más común en la sangre. Los riñones sanos no suelen permitir que la albúmina pase a la orina. Si hay albúmina en la orina, podría ser una señal de que los riñones están dañados.



**B**  
Blood pressure

## ¿Cuál es mi presión arterial?

### ¿Para qué preguntar?

La presión arterial mide la fuerza con la que la sangre presiona las paredes de las arterias. La presión arterial alta puede dañar los riñones con el tiempo, por lo que es importante mantenerla en un rango saludable.



**C**  
Cholesterol

## ¿Cuál es mi colesterol?

### ¿Para qué preguntar?

El colesterol es una sustancia grasa que circula en la sangre. Un nivel alto de colesterol puede dañar los vasos sanguíneos y reducir el flujo sanguíneo a los riñones, lo que aumenta el riesgo de padecer enfermedad renal crónica.



**D**  
Diabetes

## ¿Tengo diabetes?

### ¿Para qué preguntar?

La diabetes se produce cuando el nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto. Con el tiempo, un nivel alto de azúcar en la sangre puede dañar los pequeños vasos sanguíneos de los riñones, dificultando su filtración.



**E**  
Estimated  
Glomerular  
Filtration Rate  
(GFR)

## ¿Qué tan bien funcionan mis riñones (TFG estimada)?

### ¿Para qué preguntar?

La TFG (tasa de filtración glomerular) es una prueba que muestra la eficacia del filtrado renal de la sangre. Una TFG baja puede indicar que los riñones no funcionan correctamente.

## ¿Cómo se trata la ERC?

Aunque no existe cura para la ERC, existen formas de controlarla y retardarla:

- Controle su nivel de azúcar en sangre si tiene diabetes
- Controle su presión arterial
- Tome los medicamentos según lo prescrito
- Siga una dieta favorable para los riñones
- Realice controles regulares con su médico

Al colaborar estrechamente con su médico, podrá crear un plan de tratamiento que se adapte a sus necesidades. Su médico también revisará su salud renal periódicamente para ayudarle a mantener el control.

## ¿Cómo puedo obtener más información?

Esta guía le brinda información útil sobre la salud renal, pero si desea obtener más información, aquí hay algunas preguntas adicionales que puede hacerle a su médico:

¿Están funcionando bien mis riñones?

¿Tengo algún factor de riesgo que pueda dañar mis riñones?

¿Qué cambios en el estilo de vida pueden ayudarme a proteger mis riñones?

¿Con qué frecuencia debo hacerme revisar los riñones?

¿Existen grupos de apoyo o recursos que puedan ayudarme a controlar la salud de mis riñones?



