

*Llame a su
proveedor
de atención
médica si tiene
preguntas o
inquietudes.*

Enfermedad de los Riñones (Renal) Crónica

La enfermedad renal provoca que sus riñones ya no funcionen como deberían. Esto puede afectar seriamente su salud. Por lo general aparece con el tiempo y puede conducir a insuficiencia renal. Si se detecta a tiempo, se puede frenar el avance de la enfermedad renal o incluso impedir que empeore. Este folleto explica:

- Factores de riesgo
- Función renal
- Enfermedad renal crónica, pruebas y clasificación
- Síntomas
- Cuidado y tratamiento
- Exámenes de sangre y de orina

Factores de riesgo

La enfermedad renal puede tener distintas causas. Algunos problemas médicos que pueden aumentar el riesgo de padecer enfermedad renal incluyen:

- Diabetes
- Hipertensión arterial
- Infecciones renales (como glomerulonefritis)
- Infecciones recurrentes en la vejiga
- Enfermedades del sistema inmune (como el lupus)
- Enfermedad renal poliquística (o otras enfermedades renales heredadas)
- Obstrucciones en el tracto urinario. Estas puede ser causadas por cálculos o tumores en los riñones, uréteres de formas poco comunes o una próstata agrandada.

Manejar estas afecciones también puede ayudar a controlar su enfermedad renal.

Además de los enumerados arriba, otros factores de riesgo incluyen:

- Tener más de 60 años de edad.
- Haber tomado determinados medicamentos o drogas que afectan la función renal durante tiempo prolongado.
- Ser afroamericano, hispano, asiático, nativo americano o nativo de las islas del Pacífico.

Cuantos más factores de riesgo usted tenga, mayor será la probabilidad de padecer enfermedad renal.

Función renal

Sus riñones se encuentran a la derecha y a la izquierda de su espalda, debajo de las costillas. Normalmente, los riñones:

- Eliminan los residuos y el exceso de líquidos de la sangre.
- Regulan determinadas sustancias químicas y hormonas en la sangre.
- Ayudan a controlar la presión arterial.
- Ayudan a fabricar glóbulos rojos.
- Ayudan a que los huesos se mantengan sanos.

Los riñones actúan como filtros, que mantienen las cosas importantes adentro de su cuerpo y eliminan aquellas cosas que no son necesarias (residuos). Los residuos son productos secundarios de lo que comemos y bebemos, incluso de los medicamentos que tomamos. Los residuos también surgen de las funciones corporales normales, como la actividad muscular.

Normalmente, los riñones filtran los residuos y los fluidos que sobran de su sangre hacia la orina. La orina fluye desde los riñones a través de dos tubos llamados uréteres, hacia la vejiga. La vejiga almacena la orina hasta que usted la elimina al orinar.

Enfermedad renal crónica

Cuando los riñones no funcionan bien, la presión sanguínea, los fluidos y los productos residuales pueden aumentar hasta niveles que no son seguros. Algunos ejemplos de productos residuales en la sangre incluyen la urea y la creatinina. Algunas sustancias químicas (electrolitos) en la sangre, como el potasio y el fósforo, también pueden aumentar hasta niveles peligrosos si sus riñones no pueden eliminarlas. Otros cambios pueden conducir a recuentos de glóbulos rojos bajos en la sangre (anemia).

Con el tiempo, los huesos pueden debilitarse y tender a fracturarse (osteoporosis). La enfermedad renal crónica puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca.

Pruebas de detección de enfermedad renal

Se realizan pruebas para entender la causa de la enfermedad renal. Los resultados se utilizan para ayudar a planificar la mejor atención o tratamiento para usted. Las pruebas pueden incluir:

- Ultrasonido renal (US)
- Tomografía computarizada (CT)
- Biopsia
- Exámenes de sangre y de orina

Un **ultrasonido o tomografía computarizada** muestra cómo lucen sus riñones y el sistema urinario. Puede mostrar si sus riñones tienen forma o tamaño inusual. También muestran si hay tumores, quistes o cálculos.

Para realizar una **biopsia**, se toma una pequeña muestra del riñón para analizar. Esto muestra qué cambios, si los hubiere, ocurren en el riñón y su gravedad.

Los análisis de sangre se realizan de forma rutinaria. Muestran los niveles de muchos componentes de la sangre que pueden afectar su salud y la función renal. Algunos de estos incluyen: glóbulos rojos, electrolitos, colesterol y productos residuales como la creatinina. Saber esto ayuda a su proveedor de atención médica a planificar su atención para mantener lo más saludable posible.

A partir de los resultados de los exámenes, se calcula una tasa de filtración glomerular (GFR, por sus siglas en inglés). Esta tasa muestra la gravedad de la enfermedad renal y se utiliza para "clasificarla". Cuanto peor sea la enfermedad renal, más baja será la GFR.

También es posible que se realicen **análisis de orina** para verificar cuán bien los riñones filtran proteínas o creatinina.

Para obtener más información sobre los resultados de los exámenes o de orina, consulte la sección ***Exámenes de sangre y de orina***.

Etapas de la enfermedad renal crónica

Su plan de atención y de tratamiento depende de la etapa de su enfermedad renal. La GFR se utiliza para determinar esto. La enfermedad renal se clasifica en las siguientes etapas.

Etapas 1: hay algunos signos de daño renal temprano como proteína en la orina. Sin embargo, la GFR es normal (90 o más alta).

Etapas 2: la GFR está entre 60 y 89. El daño renal comienza a empeorar.

Etapas 3: la GFR está entre 30 y 59. La enfermedad renal es moderada.

Etapas 4: la GFR está entre 15 y 29. La enfermedad renal es grave.

Etapas 5: la GFR es menor a 15. La enfermedad renal ha progresado a insuficiencia renal.

Cuanto más alta sea la etapa, peor es la enfermedad renal. A medida que la función renal empeora, los residuos, electrolitos y fluidos se acumulan en su sangre. Esto puede ocasionar más problemas de salud.

Síntomas

En las primeras etapas de la enfermedad renal crónica, puede que no haya síntomas. Esto hace que los controles regulares para determinar su función renal sean importantes. En etapas posteriores, los síntomas pueden incluir:

- Sentirse cansado o fatigado
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Pérdida del apetito
- Dificultad para dormir
- Piel seca y con picazón
- Calambres musculares, especialmente por la noche
- Orina frecuentemente, en especial por la noche

- Inflamación en los tobillos y pies
- Hinchazón o inflamación alrededor de los ojos, en especial después de levantarse
- Entumecimiento, cosquilleo u otros signos de daño en los nervios

Cuidado y tratamiento

Al seguir cuidadosamente su plan de tratamiento, su función renal puede permanecer donde está. O, su enfermedad renal puede progresar más lentamente. Siga estas pautas que lo ayudarán a cuidarse.

- **Controles regulares.** Esto ayuda a que su equipo de atención renal planifique su atención.
- **Tabaco.** El tabaco puede causar enfermedad de los vasos sanguíneos, que puede empeorar su función renal. Esto también puede conducir a muchos otros problemas de salud. Pida ayuda para dejar de fumar si es fumador o consume productos de tabaco. (El folleto de Northwestern Memorial Hospital **A Tobacco-Free Future** (Un futuro sin tabaco) ofrece una lista de recursos para ayudarlo.)
- **Alcohol.** Limite su consumo de alcohol. El alcohol puede sobrecargar los riñones y aumentar su presión arterial. Pida ayuda si esto se le hace difícil.
- **Presión arterial.** La presión arterial alta puede provocar derrames cerebrales, ataques cardíacos, enfermedad de los vasos sanguíneos e insuficiencia renal. Las estrategias para controlar la presión arterial incluyen:
 - Controles regulares de la presión arterial.
 - Tomar los medicamentos según la receta. Es posible que deba tomar medicamentos para la presión arterial llamados inhibidores de la ACE o ARB. Si se toman como se indica, pueden enlentecer la pérdida de la función renal.
 - Seguir una dieta baja en sal. Su dietista puede darle información sobre cómo elegir y preparar alimentos bajos en sal (sodio).
 - Ejercicio regular. Caminar o hacer otra actividad es de ayuda.
 - Mantener un peso corporal normal. Planifique bajar de peso si es obeso. Sus proveedores de atención médica pueden sugerirle una dieta y un programa de ejercicios para ayudarlo.
- **Diabetes.** Si tiene un nivel alto de azúcar en sangre, asegúrese de seguir la dieta, hacer ejercicio, controlar su glucosa y cumplir con las pautas de medicación para mantener su azúcar en la sangre en un nivel normal. Esto ayuda a enlentecer la pérdida de la función renal.
- **Colesterol.** Con la enfermedad renal a menudo aparecen niveles altos de colesterol en la sangre. Siga la dieta recomendada, los medicamentos y las pautas de ejercicio para mantenerlo dentro del rango normal. Esto ayuda a prevenir enfermedades cardíacas y enlentecer la enfermedad renal.

- **Anemia.** Sus riñones pueden no fabricar suficientes glóbulos rojos (RBC, por sus siglas en inglés). Esto lleva a anemia y puede hacerlo sentir débil y cansado. Es posible que deba tomar suplementos de hierro o agentes de estimulación de la eritropoyesis (ESA, por sus siglas en inglés). Los ESA ayudan a su cuerpo a producir más RBC.
- **Trastornos minerales y óseos.** El calcio y el fósforo son minerales que se acumulan en la sangre con la enfermedad renal. Pueden provocar que las arterias se endurezcan y estrechen, lo que conduce a ataque cardíaco o derrame cerebral. Se pueden recetar medicamentos para tratar esto. Seguir una dieta baja en calcio y fósforo también es de ayuda. En general, evite los productos lácteos, las nueces, las semillas, los guisantes y los frijoles secos. Para obtener más información sobre otros alimentos que debe limitar, hable con su dietista.
- **Peso.** Mantener su peso en un rango normal ayuda a evitar o minimizar muchos problemas relacionados con las enfermedades cardíacas y renal. Pida ayuda si la necesita para comenzar.
- **Medicamentos.** Tome **únicamente** aquellos medicamentos, suplementos a base de hierbas y vitaminas que su proveedor de atención médica haya aprobado.

Además, el uso a largo plazo de medicamentos para el dolor puede afectar la función renal. Esto incluye antiinflamatorios no esteroides (NSAID, por sus siglas en inglés). Los NSAID se pueden comprar sin receta y pueden incluir medicamentos como ibuprofeno (Motrin®, Advil®), naproxeno (Naprosyn®, Aleve®) y aspirina. Hable con su especialista renal sobre lo que es seguro tomar.

- **Dieta y nutrición.** Muchos alimentos puede afectar la función renal. Algunos deben limitarse o evitarse. Un dietista puede ayudarlo a saber cómo:
 - Elegir y preparar los alimentos correctos.
 - Planificar sus comidas para asegurarse de recibir la cantidad correcta de proteínas, calorías y otros nutrientes.

Seguir sus lineamientos puede ayudar a enlentecer o detener la enfermedad renal crónica. Aquí hay algunos consejos para comenzar.

- Evite los complementos y suplementos alimenticios que se usan para musculación. Sobrecargan demasiado los riñones.
- Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos. Usted puede saber cuánta proteína, sodio, grasa u otros ingredientes están presentes. También puede ayudarlo a planificar el tamaño de las porciones.
- **Proteína:** Evite los alimentos de alto contenido proteico. Demasiada proteína puede sobrecargar sus riñones. Use proteínas de plantas como la soya en lugar de carne cuando sea posible.
- **Sodio (sal):** No agregue sal al cocinar o al comer. Use jugo de limón, hierbas u otras especias sin sal para condimentar los alimentos. Limite los alimentos de alto contenido de sodio, como: comidas congeladas, sopas enlatadas, carnes ahumadas o procesadas. Si usa alimentos enlatados, enjuáguelos antes de servir.

- **Potasio, fósforo:** Si sus niveles en sangre son altos, es posible que deba limitar los alimentos de alto contenido de potasio y fósforo. Su dietista puede ayudarlo a entender sus necesidades específicas.
- Planifique sus comidas con anticipación de forma de mantenerse dentro de las pautas recomendadas.
- Planifique para ocasiones especiales de forma de asegurarse de permanecer dentro de las pautas de su dieta cuando coma fuera de casa.
- **Evaluación nutricional.** En ocasiones, los dietistas utilizan el puntaje de una evaluación subjetiva global (SGA, por sus siglas en inglés) para ver si usted necesita orientación nutricional especial. El puntaje se basa en su peso, dieta y las reservas en los músculos en su cuerpo. Cuanto más alto el puntaje, mejor. Si es bajo, su dietista puede darle pautas específicas para mejorar su dieta.

Exámenes de sangre y de orina

Hacerse exámenes regularmente es importante para registrar su función renal. Esta sección le explica los exámenes más importantes y qué significan.

Exámenes de sangre

- **Creatinina.** Indica cuán bien funcionan sus riñones. La creatinina es un producto "residual" normal. Si los riñones no pueden eliminarla en la orina, se acumula en la sangre. El nivel de creatinina se usa para calcular la GFR.
- **La tasa de filtración glomerular (GFR, por su inglés).** GFR mide la función renal. Se utiliza para clasificar el grado de la enfermedad renal. Si la GFR está entre 15 y 30, su proveedor de atención médica hablará con usted sobre sus opciones de tratamiento. Esto incluye la dieta, medicamentos y formas de evitar que la función renal empeore. Si está por debajo de 15, es posible que sea necesario considerar otras opciones de tratamiento, como diálisis o un trasplante..
- **Potasio.** El potasio es importante para mantener su corazón y sus músculos funcionando correctamente. En la enfermedad renal, el potasio se puede acumular hasta niveles peligrosos. El tratamiento puede incluir seguir una dieta especial para mantener sus niveles de potasio balanceados.
- **Fósforo.** Junto al calcio, el fósforo ayuda a mantener los huesos saludables. En la enfermedad renal, el fósforo se acumula en la sangre y en los huesos pueden debilitarse. La medicación o la dieta pueden ayudar a mantener los niveles de fósforo en el equilibrio correcto.
- **Calcio.** Los niveles de calcio determinan si usted tiene un trastorno mineral u óseo.
- **Colesterol.** Un nivel de colesterol total bajo puede significar que usted no come bien como para mantenerse saludable. Existen dos tipos de colesterol: El colesterol HDL ("bueno") y el colesterol LDL ("malo").
 - El HDL alto protege al corazón contra la enfermedad cardíaca.
 - Un LDL alto puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas. Si su nivel es alto, cambiar la dieta y aumentar la actividad pueden ayudar.

- **Triglicéridos.** Este es un tipo de grasa "malo". Los niveles altos pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas y de los vasos sanguíneos.
- **Hemoglobina.** La hemoglobina en los RBC transporta oxígeno en el cuerpo. Un nivel de hemoglobina bajo es un signo de anemia. Usted puede sentirse más débil o más cansado que lo usual. El tratamiento puede incluir tomar hierro o un medicamento llamado agentes de estimulación de la eritropoyesis (ESA, por sus siglas en inglés).
- **Hierro.** La saturación de transferrina (TSAT, por sus siglas en inglés) y la ferritina son dos formas de medir el hierro en su cuerpo. Si los niveles en su sangre son bajos, es posible que tenga anemia y deba tomar hierro adicional.
- **Hormona Paratiroidea (PTH, por sus siglas en inglés).** Su PTH refleja el equilibrio entre el calcio y el fósforo en su cuerpo. Esto es importante para la salud de sus huesos. Si sus niveles son bajos, es posible que necesite suplementos.
- **Vitamina D.** La vitamina D ayuda a su cuerpo a usar el calcio para mantener sus huesos saludables. En la enfermedad renal, se necesitan suplementos especiales. (No compre vitamina D sin una receta si tiene enfermedad renal.)
- **A1C.** A1C es una prueba para la diabetes. Si tiene diabetes, la A1C se hace para ver si su diabetes está controlada.

Exámenes de orina

- **Depuración de creatinina.** Este examen mide cuánta creatinina hay en su orina. Si el resultado es menor a 15, es posible que deban considerarse tratamientos como la diálisis o un trasplante.
- **Albúmina en la orina.** Los riñones saludables filtran la orina para mantener la albúmina (una proteína) en el cuerpo. La albúmina en la orina por 3 o más meses es un signo de probable enfermedad renal. Es posible hacer dos tipos de pruebas para verificar esto:
 - **Prueba con tira reactiva.** Esta es una prueba rápida y sencilla para determinar la albúmina. Insertar la tira reactiva en la orina muestra albúmina en la orina (resultado positivo de la prueba), o no detecta albúmina en la orina (resultado negativo de la prueba). Si la prueba es positiva, se debe hacer la prueba de ACR.
 - **Proporción albúmina a creatinina (ACR, por sus siglas en inglés).** Esto se puede hacer varias veces a lo largo de 3 meses. La cantidad de albúmina en la orina se compara con la cantidad de creatinina. Cuanto más alta la creatinina, mayor será la proporción y mayor la enfermedad renal.

Si se desarrolla insuficiencia renal, se requieren tratamientos avanzados, como diálisis o un trasplante. Pídale a su proveedor de atención médica los folletos de Northwestern Memorial Hospital:

- ***Insuficiencia renal: Elección del Tratamiento***
- ***Hemodiálisis***
- ***Diálisis peritoneal***

Vivir con una enfermedad renal crónica puede ser un desafío. Sin embargo, su equipo de atención médica puede proporcionarle ayuda y apoyo. No tema:

- Hacer preguntas sobre su afección.
- Pedir ayuda si se siente agobiado o no entiende algo.
- Hacer preguntas sobre grupos de apoyo. Compartir sus inquietudes con otros puede ser de ayuda.
- Aprenda todo lo que pueda sobre sus medicamentos, opciones de tratamiento y dieta.

Recurso

National Kidney Foundation Cares

Línea de ayuda al paciente. Número gratuito: 855.653.2273 (855.NKF.CARES).