



Presión arterial y enfermedad de los riñones

La presión arterial alta es la segunda causa más común de enfermedad de los riñones.

Su corazón bombea su sangre a través de tubos (vasos sanguíneos) llamados arterias y venas. Cuando la sangre se mueve a través de los vasos sanguíneos, empuja contra el interior de ellos y crea presión. **La presión arterial** es la presión creada dentro de sus arterias y venas cuando su sangre fluye a través de ellas.



¿Qué es saludable?

Menos de **120/80**

120/80 (120 sobre 80) o menos se considera saludable para la mayoría de las personas.

Más de **140/90**

140/90 (140 sobre 90) o más es demasiada alta.

¿Qué hace un análisis de presión arterial?

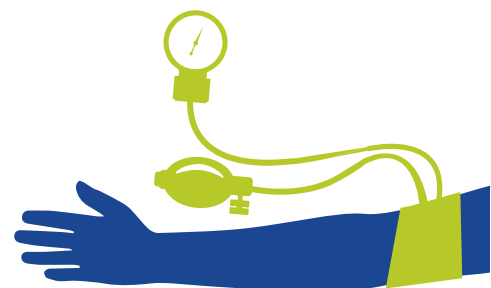
- Mide la fuerza que está trabajando su corazón para bombear la sangre.
- Utiliza una manga inflable que se aprieta alrededor de su brazo y se afloja lentamente. A medida que se afloja, un medidor recoge la presión en sus arterias cuando su corazón bombea.
- Un análisis de la presión arterial puede ser hecha por su médico o enfermera, en casa, o en algunas farmacias y almacenes de una tienda de comestibles.
- Revise su presión arterial regularmente y dígame a su médico si obtiene un resultado alto.

Presión arterial alta y sus riñones

La presión arterial alta (hipertensión) significa que su corazón está trabajando demasiado fuerte para bombear su sangre. Normalmente no muestra signos. La única manera de saber si usted tiene presión arterial alta es hacerse el análisis.

La presión arterial alta puede causar enfermedad de los riñones. Cuando la sangre fluye con demasiada fuerza a través de los diminutos vasos sanguíneos en sus riñones, esto puede dañar o debilitar estos pequeños vasos. Con el tiempo, esto puede conducir a enfermedad de los riñones.

La enfermedad de los riñones puede causar presión arterial alta. Los riñones sanos ayudan a controlar su presión arterial. Cuando sus riñones no funcionan bien, no hacen un buen trabajo controlando su presión arterial. Esto puede causar presión arterial alta.





Presión arterial y enfermedad de los riñones

Mantenga una presión arterial saludable para ayudar a prevenir o controlar la enfermedad de los riñones.



Tome su medicamento todos los días, según las indicaciones

- Omitir dosis de su medicamento puede ser dañino para su salud.
- Si su médico le indicó que tome medicamentos para bajar su presión arterial, tome la medicina exactamente como le dijo su médico.



Siga una dieta saludable para el corazón

- Hay ciertos cambios que puede hacer en su dieta que pueden ayudar a mantener su corazón sano.
- Reduzca la sal. Ingiera menos de 2.300 miligramos (mg) de sodio (sal) por día.
- Reduzca las grasas no saludables. Ingiera menos de 13 mg de grasa saturada por día y evite las grasas trans (que se encuentran en una etiqueta nutricional).
- Coma alimentos ricos en nutrientes como frutas, verduras y granos enteros.



No fume ni use tabaco

- Fumar cigarrillos aumenta su presión arterial y puede empeorar la enfermedad de los riñones.
- Obtenga consejos de su médico acerca de cómo dejar de fumar.



Haga ejercicios la mayoría de los días de la semana

- El ejercicio es importante para la salud del corazón.
- Póngase una meta de hacer ejercicios durante 30 minutos al día, 5 días a la semana.
- ¡Sea creativo! Trate de caminar, bailar, o practicar un deporte.



Mantenga un peso saludable

- Incluso perder solo unas pocas libras puede hacer una gran diferencia para su salud.
- Hable con su médico acerca de cuánto debe pesar.



Reduzca el alcohol

- Beber alcohol en exceso puede aumentar su presión arterial.
- Los hombres deben tomar no más de 2 tragos al día, las mujeres deben tomar no más de 1 trago al día.



Reducir el estrés

- El estrés puede aumentar su presión arterial.
- Trabaje con su médico para aprender formas de manejar y hacer frente al estrés.

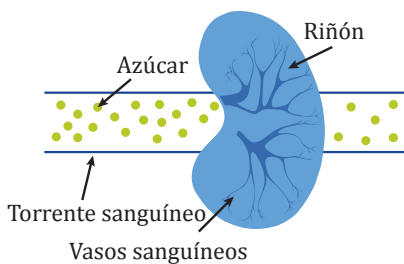
Para obtener más información acerca de la enfermedad de los riñones crónica, visite: KidneyFund.org/espanol



Diabetes y enfermedad de los riñones

La diabetes es la causa más común de enfermedad de los riñones.

Riñón sano

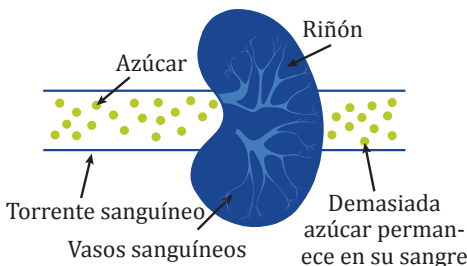


La diabetes es una enfermedad que hace que su cuerpo tenga problemas para producir o usar la insulina. **La insulina** es una hormona (un químico que su cuerpo produce) que ayuda a su organismo a convertir el azúcar que usted ingiere en energía. En una persona sana, la insulina controla la cantidad de azúcar en la sangre y mantiene el azúcar en un nivel saludable.

La diabetes y sus riñones

En una persona con diabetes, la insulina no se utiliza de la manera correcta, y demasiado azúcar permanece en su sangre. Con el tiempo, tener demasiada azúcar en la sangre puede dañar los pequeños vasos sanguíneos en los riñones y puede conducir a enfermedad de los riñones.

Riñón diabético



La diabetes también puede dañar los nervios del cuerpo. Los nervios de su vejiga le hacen sentir que necesita orinar cuando su vejiga está llena. Si sus nervios están dañados, es posible que no sienta la necesidad de orinar. Esto puede hacer que la orina se acumule en la vejiga, o permanezca en la vejiga demasiado tiempo, lo que puede conducir a daño de los riñones.

Usted está en riesgo alto de padecer diabetes si:



Es mayor de 45 años



Tiene sobrepeso



Tiene un miembro de su familia con diabetes



Son afroamericanos, hispanos, nativos americanos o asiáticos de las islas del Pacífico



Tiene presión arterial alta

Si cree que podría estar en riesgo, hable con su médico acerca de hacerse el análisis.

Análisis para diagnosticar la diabetes

Análisis de glucosa en ayunas - Mide la cantidad de glucosa (azúcar) que hay en su sangre después de ayunar durante la noche (no comer ni beber).

Bajo riesgo de diabetes

Menos de **99**

Alto riesgo de diabetes

Más de **100**

Análisis de glucosa sin ayuno - Mide la cantidad de glucosa (azúcar) que hay en su sangre aproximadamente 2 horas después de haber comido o bebido algo.

Menos de **140**

Más de **141**

Análisis de A1C en sangre - Un análisis de A1C se utiliza para diagnosticar la diabetes o para medir que tan bien está manejando su diabetes si ya la tiene. Mide la cantidad promedio de glucosa (azúcar) que ha estado en su sangre durante los últimos tres meses.

Menos de

5,7%

Normal

5,7%-6,4%

Pre diabético

Más de

6,5%

Diabetes



Diabetes y enfermedad de los riñones

Controle su diabetes para ayudar a prevenir la enfermedad de los riñones.



Controle su azúcar en la sangre

- Tome sus medicamentos exactamente como su médico le indicó.
- Si usted tiene diabetes, chequee su azúcar en la sangre a menudo para conocer sus niveles. Cuando usted tiene diabetes, su azúcar en la sangre debe ser:

70-130 antes de comer menor de **180** 2 horas después de comer **90-150** a la hora de acostarse

- Visite a su médico regularmente y realice un análisis de A1C en sangre por lo menos dos veces al año. Trate de tener una A1C de 7% o menos si tiene diabetes.

Trabaje con su equipo de atención de salud



- Visite a su médico regularmente. Dígale a ellos si su nivel de azúcar en la sangre suele estar demasiado alto o demasiado bajo.
- Reúnase con un educador de diabetes. Un educador de diabetes es un profesional de la salud que puede enseñarle a manejar su diabetes.
- Reúnase con un dietista. Un dietista puede ayudarlo a hacer un plan de alimentación saludable que funcione para usted y su familia.

Siga una dieta para diabéticos



- Mantenga una dieta baja en sal y baja en azúcar. Reduzca las grasas no saludables. Ingiera menos de 13 mg de grasa saturada por día y evite las grasas trans (que se encuentran en una etiqueta nutricional).
- Coma alimentos ricos en nutrientes como frutas, verduras y granos enteros. Elija alimentos ricos en fibra. Beba agua en vez de jugo o gaseosas.
- Practique el control de las porciones. Llene la mitad de su plato con frutas y verduras, un cuarto con proteína magra (como pechuga de pollo o pescado) y un cuarto con granos enteros.



Haga ejercicios la mayoría de los días de la semana

- Póngase una meta de hacer ejercicios durante 30 minutos al día, 5 días a la semana.
- ¡Sea creativo! Trate de caminar, bailar, o practicar un deporte.



Mantenga un peso saludable

- Hable con su médico acerca de cuánto debe pesar.
- Incluso perder solo unas pocas libras puede hacer una gran diferencia para su salud.



No fume ni use tabaco

- Obtenga consejos de su médico acerca de cómo dejar de fumar.
- Fumar cigarrillos puede empeorar la diabetes y la enfermedad de los riñones.

Para obtener más información acerca de la enfermedad de los riñones crónica, visite: KidneyFund.org/espanol



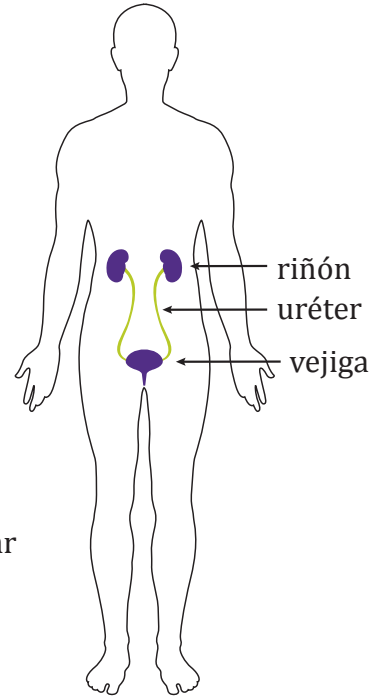
Todo acerca de la enfermedad de los riñones

Los riñones

Sus riñones son órganos vitales. Usted los necesita para vivir, al igual que usted necesita su corazón y sus pulmones. Ellos filtran los residuos y el fluido extra de la sangre para producir orina. Sus riñones también realizan otros trabajos importantes incluyendo:

- Controlan químicos y fluidos en su cuerpo.
- Ayudan a controlar su presión arterial.
- Ayudan a mantener sus huesos sanos.
- Ayudan a su cuerpo para que produzca células rojas sanguíneas.

La mayoría de las personas tienen dos riñones. Cada riñón está ubicado cerca de la mitad de su espalda, uno a cada lado de la columna vertebral. Cada riñón está conectado a la vejiga por un tubo delgado llamado uréter.

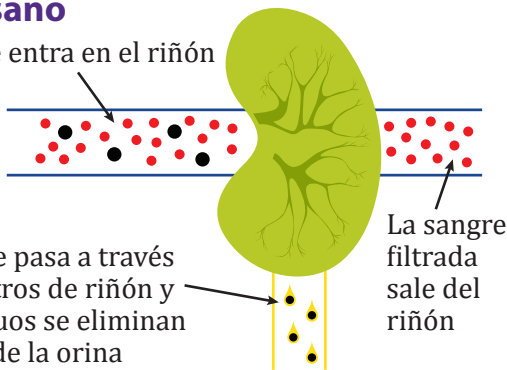


Enfermedad de los riñones crónica (ERC)

- ERC significa que usted tiene daño duradero en sus riñones que pueden empeorar con el tiempo.
- Es más a menudo causada por la diabetes o la presión arterial alta.
- La ERC puede prevenirse. Encontrar y tratar la ERC temprano puede retrasar o incluso prevenir la falla de los riñones.

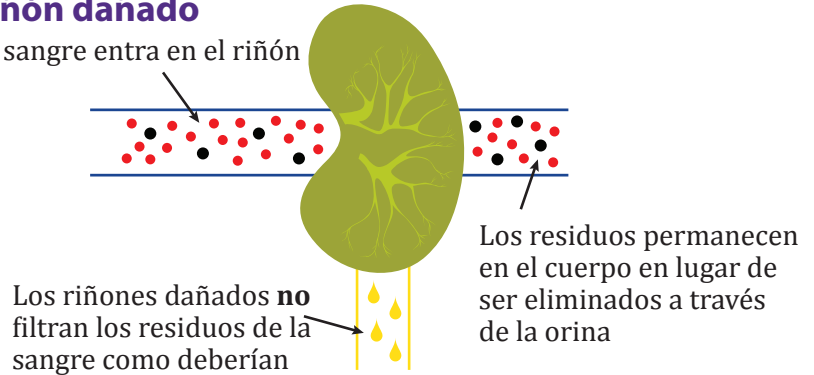
Riñón sano

La sangre entra en el riñón



Riñón dañado

La sangre entra en el riñón



Usted está en riesgo alto para ERC si:



Tiene diabetes



Tiene presión arterial alta



Tiene una enfermedad cardíaca



Tiene un miembro de su familia con enfermedad de los riñones



Son afroamericanos, hispanos, nativos americanos o asiáticos de las islas del Pacífico



Es mayor de 60 años



Todo acerca de la enfermedad de los riñones

Signos de enfermedad de los riñones avanzada

La ERC empeora lentamente. La mayoría de las personas no tienen síntomas hasta que los riñones están muy dañados. Si sus riñones están empezando a fallar, puede notar cualquiera de los siguientes síntomas:

- Picazón en la piel
- Calambres musculares
- Náuseas y vómitos
- No sentir hambre
- Hinchazón en sus pies y tobillos
- Demasiada o no suficiente orina (pis)
- Problemas para recuperar el aliento
- Problemas para dormir

Análisis para enfermedad de los riñones

Análisis de eGFR

Tasa de filtración glomerular estimada
(análisis de creatinina en sangre)



- Un análisis de sangre que demuestre lo bien que están funcionando sus riñones.
- Su eGFR es un número basado en su edad, género, raza/etnia, y cuánta creatinina (un producto de desecho natural) está en su sangre.
- Usted podría tener una enfermedad de los riñones si su eGFR es menor de 60 durante tres meses o más.

Análisis de orina



- Un análisis para buscar sangre o proteína (albúmina) en la orina.
- Sangre o proteínas en su orina pueden ser un signo temprano de enfermedad de los riñones.
- Por lo general, no hay signos visibles de sangre o proteínas en la orina a menos que su daño de los riñones es muy severo.

Prevención de la enfermedad de los riñones

- La diabetes y la presión arterial alta son las causas más comunes de enfermedad de los riñones. Si usted tiene cualquiera de esas condiciones, hable con su médico acerca de cómo controlar su azúcar en la sangre o su presión arterial.
- Viva un estilo de vida saludable:



Siga una dieta baja en grasas y baja en sal



Póngase una meta de hacer ejercicios durante 30 minutos al día, 5 días a la semana



Hágase chequeos periódicos con su médico



No fume ni use tabaco



Reduzca el alcohol



Mantenga un peso saludable

Falla de los riñones

- La falla de los riñones ocurre cuando el daño a los riñones es muy severo y sus riñones dejan de funcionar.
- También se conoce como ESRD (enfermedad de los riñones terminal).
- La ESRD no tiene cura, y necesitará diálisis o un trasplante de riñón para vivir.

Para obtener más información acerca de la enfermedad de los riñones crónica, visite: KidneyFund.org/espanol



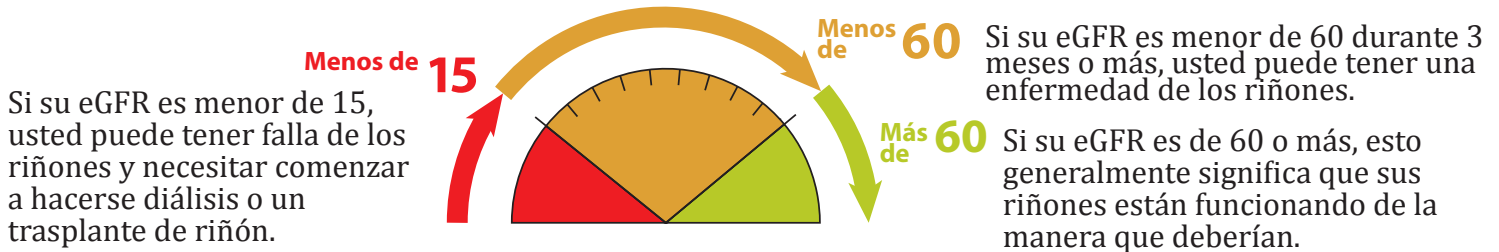
Análisis para la salud de los riñones



Análisis de eGFR

Tasa de filtración glomerular estimada (análisis de creatinina en sangre)

- El análisis de sangre eGFR muestra cuán bien están funcionando sus riñones.
- Su eGFR es un número basado en su edad, género, raza/etnia, y cuánta creatinina (un producto de desecho natural) está en su sangre.
- Los riñones sanos filtran la creatinina de su sangre. Tener demasiada creatinina en la sangre puede ser un signo de enfermedad de los riñones.



Análisis de orina



- Un análisis de orina busca sangre o proteínas (albúmina) en su orina.
- Un técnico examinará una muestra de su orina bajo un microscopio para verificar si hay sangre o proteína.



Sangre o proteínas en su orina podría ser un signo de que sus riñones no están funcionando tan bien como deberían.

Análisis para diabetes

Para diagnosticar la diabetes

Análisis de glucosa en ayunas - Mide la cantidad de glucosa (azúcar) que hay en su sangre después de ayunar durante la noche (no comer ni beber).

Bajo riesgo de diabetes

Menos de **99**

Alto riesgo de diabetes

Más de **100**

Análisis de glucosa sin ayuno - Mide la cantidad de glucosa (azúcar) que hay en su sangre aproximadamente 2 horas después de haber comido o bebido algo.

Menos de **140**

Más de **141**

A1C blood test - Un análisis de A1C se utiliza para diagnosticar la diabetes o para medir tan bien está manejando su diabetes si ya la tiene. Mide la cantidad promedio de glucosa (azúcar) que ha estado en su sangre durante los últimos tres meses.

Menos de **5,7%**

5,7%-6,4%

Más de **6,5%**

▲ Normal

▲ Pre diabético

▲ Diabetes

Si usted tiene diabetes

- Chequee su azúcar en la sangre a menudo para conocer sus niveles. Cuando usted tiene diabetes, su azúcar en la sangre debe ser:

70-130 antes de comer

MENOR DE 180 2 horas después de comer

90-150 a la hora de acostarse

- Trate de tener una A1C de 7% o menos si tiene diabetes.



Análisis para la salud de los riñones

Análisis de presión arterial



- Un análisis de presión arterial mide la fuerza que está trabajando su corazón para bombear su sangre.
- La presión arterial alta es la segunda causa más común de enfermedad de los riñones.
- La enfermedad de los riñones también puede causar una presión arterial alta.

Menos de **120/80** 120/80 (120 sobre 80) o menos se considera saludable para la mayoría de las personas.

Más de **140/90** 140/90 (140 sobre 90) o más es demasiada alta.

Análisis del índice de masa corporal (IMC)



- El IMC es una medida de la grasa corporal basada en su estatura y peso.
- Tener sobrepeso u obesidad puede aumentar su riesgo de enfermedad de los riñones.

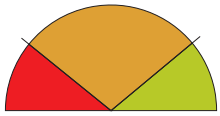
Índice de masa corporal (IMC)	
Bajo peso	MENOS DE 18,5
Normal	18,5 - 24,9
Sobrepeso	25 - 29,9
Obeso	30+

¡Visite a su médico lo antes posible para discutir los resultados de su análisis!

Cosas importantes que recordar

1. Cuando sus riñones están permanentemente dañados y no funcionan tan bien como deberían, se llama enfermedad de los riñones crónica (ERC).
2. La diabetes y la presión arterial alta son las causas más comunes de enfermedad de los riñones crónica y falla de los riñones.
3. Las mejores maneras de ayudar a prevenir la enfermedad de los riñones son mantener un nivel de azúcar en la sangre y una presión arterial saludables.
4. Encontrar y tratar la enfermedad de los riñones temprano puede ayudar a prevenir la falla de los riñones.
5. La mejor manera de saber qué tan bien están funcionando sus riñones es hacerse un análisis de sangre o de orina.

Para obtener más información acerca de la enfermedad de los riñones crónica, visite: KidneyFund.org/espanol



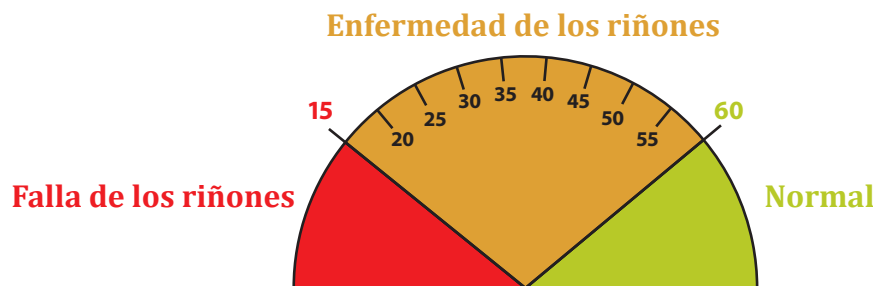
eGFR tasa de filtración glomerular estimada (análisis de creatinina en sangre)

Análisis de eGFR

- El análisis de sangre eGFR muestra que tan bien están funcionando sus riñones.
- Su eGFR es un número basado en la cantidad de creatinina (un producto natural de desecho) en su sangre.
- La creatinina es un producto de desecho que proviene del uso de sus músculos. Las personas que son naturalmente más musculosas tienen mayores niveles de creatinina.
- Los riñones sanos filtran la creatinina de su sangre. Tener demasiada creatinina en la sangre puede ser un signo de enfermedad de los riñones.

Conozca su eGFR

- La única manera de conocer su eGFR es hacerse un análisis de sangre para verificar la cantidad de creatinina en su sangre.
- la eGFR se calcula usando su nivel de creatinina, edad, género y raza/etnia.



Más de

60

Si su eGFR es de 60 o más

- Este es un resultado normal para la mayoría de las personas.
- Pregúntele a su médico cuándo debe hacerse el análisis otra vez.
- Siga un estilo de vida saludable para prevenir la enfermedad de los riñones.

Menos de

60

Si su eGFR es menor de 60

- Una eGFR de menos de 60 por 3 meses o más podría significar que usted tiene una enfermedad de los riñones.
- Si este fue su primer análisis de eGFR, pregúntele a su médico cuándo necesitará hacerse el análisis nuevamente.

Menos de

15

Si su eGFR es menor de 15

- Una eGFR de menos de 15 podría significar que usted tiene falla de los riñones.
- Visite a su médico de inmediato.



eGFR y las etapas de la enfermedad de los riñones crónica (ERC)

Etapa 1: Daño de los riñones y eGFR mayor de 90

- ERC etapa 1 significa que tiene algunos signos de daño de los riñones (como proteínas en su orina, o daño físico de los riñones), pero su eGFR es mayor de 90.
- Una eGFR mayor de 90 se considera saludable si no tiene otros signos de daño de los riñones.
- Siga un estilo de vida saludable y hable con su médico acerca de cómo evitar que su daño de los riñones empeore.

Etapa 2: Daño de los riñones y eGFR 60-89

- ERC etapa 2 significa que tiene algunos signos de daño de los riñones (como proteínas en su orina, o daño físico de los riñones), pero su eGFR se encuentra entre 60 y 89.
- Una eGFR entre 60 y 89 se considera saludable si no tiene otros signos de daño de los riñones.
- Siga un estilo de vida saludable y hable con su médico acerca de cómo evitar que su daño de los riñones empeore.

Etapa 3: eGFR 30-59

- ERC etapa 3 significa que sus riñones están moderadamente dañados, y no están funcionando tan bien como deberían.
- Hable con su médico acerca de ver a un nefrólogo (un médico de riñón).

Etapa 4: eGFR 15-29

- ERC etapa 4 significa que sus riñones están severamente dañados, y no están funcionando tan bien como deberían.
- Trabaje con su nefrólogo para hacer un plan de tratamiento.

Etapa 5: eGFR menor de 15

- ERC etapa 5 significa que sus riñones se están acercando a la falla completa, o ya han fallado.
- Una vez que sus riñones han fallado, tendrá que comenzar la diálisis o hacerse un trasplante de riñón para vivir.

¡Retrasar o ayudar a prevenir la enfermedad de los riñones!



Si tiene diabetes, controle su nivel de azúcar en la sangre.



Mantenga una presión arterial saludable.



Siga una dieta baja en grasas y baja en sal.



No fume ni use tabaco.



Póngase una meta de hacer ejercicios durante 30 minutos al día, 5 días a la semana.



Mantenga un peso saludable.



Pregúntele a su médico si hay algún medicamento que debe tomar para proteger sus riñones.

Para obtener más información acerca de la enfermedad de los riñones crónica, visite: [KidneyFund.org/espanol](https://www.KidneyFund.org/espanol)