

La enfermedad de los huesos y la insuficiencia renal

► ¿Qué tiene que ver la enfermedad de los huesos con la insuficiencia renal?

Los riñones saludables ayudan a mantener huesos saludables. Ellos hacen esto de dos maneras.

- Los riñones saludables ayudan a mantener las cantidades adecuadas de fósforo y calcio en su cuerpo. Cuando sus riñones no están funcionando, se acumula demasiado fósforo en su sangre. Esto puede causar que su cuerpo extraiga el calcio de sus huesos debilitándolos.
- Los riñones saludables también le ayudan a su cuerpo a utilizar la vitamina D. Cuando sus riñones no están funcionando, su cuerpo no podrá utilizar la vitamina D como debería hacerlo. Esto también puede debilitar sus huesos.

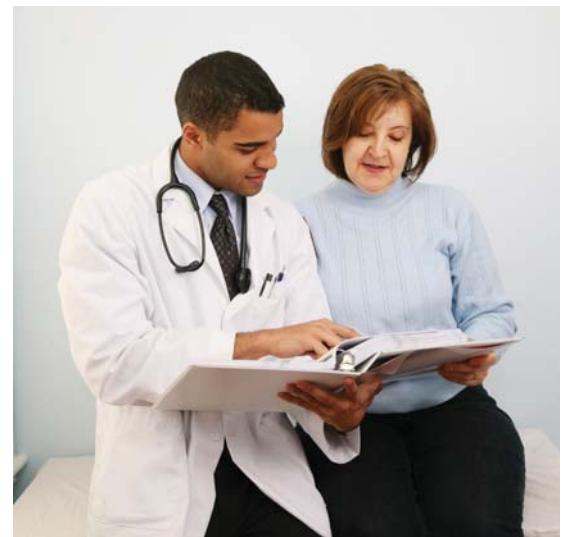
► ¿Cómo sabré si tengo la enfermedad de los huesos?

La enfermedad de los huesos puede empezar mucho antes de que aparezca cualquier señal. Debido a esto, a menudo se le llama “el incapacitante silencioso.” La única manera de conocer el estado de salud de sus huesos es por medio de un examen.

Su médico puede hacer unas pruebas para verificar los niveles de los químicos en su cuerpo que afectan la salud de los huesos.

Su médico podría sugerir un:

- Examen de sangre para verificar el:
 - Calcio
 - Fósforo
 - La hormona paratiroidea (también llamada HPT o PTH en inglés)
 - La vitamina D
- La densidad ósea por medio de tomografía o rayos X
- Biopsia de los huesos (poco frecuente)



► ¿Por qué es tan importante prevenir o tratar la enfermedad de los huesos?

La enfermedad de los huesos afecta a muchas personas con insuficiencia renal crónica. Le pone en riesgo de dolor de huesos y de articulaciones, huesos rotos, infecciones y problemas de la piel. Las cosas que causan los huesos débiles también le ponen en riesgo de un ataque al corazón.

Hable con su médico sobre cómo prevenir o tratar su enfermedad de los huesos. Algunos pasos simples pueden ayudar a prevenir la enfermedad de los huesos, por ejemplo, un cambio en su dieta y tomar un aglutinante de fosfato con su comida.

¡Prevenga o trate la enfermedad de los huesos para ayudar a mejorar su calidad de vida!



► ¿Cómo se trata la enfermedad de los huesos?

Hay muchos pasos que puede tomar para ayudarse a mantener saludables los huesos. Su médico le puede sugerir que:

- **Limite la cantidad de fósforo que come.** Algunos alimentos son muy altos en fósforo. Evite o limite muchos de estos alimentos altos en fósforo para ayudar a mantener saludables sus huesos. Un dietista renal (alguien que se especializa en una dieta adecuada para los riñones) le puede ayudar a limitar el fósforo en su dieta.
- **Tome un aglutinante de fosfato.** Este es un tipo de medicina que usted toma cuando come. Ayuda a limitar la cantidad de fósforo que su cuerpo absorbe de su comida. Recuerde tomarlo con sus alimentos para que pueda funcionar.
- **Tome vitamina D.** Los riñones saludables le ayudan a su cuerpo a usar la vitamina D para absorber el calcio de los alimentos que ingiere. Si sus riñones no están funcionando, su médico podría recetarle un calcitrol, una vitamina D hecha por el hombre, para ayudarle con la absorción del calcio.
- **Ejercicio.** El ejercicio le puede ayudar a fortalecer sus huesos y a evitar que se quiebren.
- **Evite el tabaco.** El uso del tabaco puede empeorar la enfermedad de los huesos.
- **Siga su plan de tratamiento.** Tome sus medicinas como se lo indica su médico y no omita ningún tratamiento de diálisis. La diálisis le ayuda a deshacerse del fósforo adicional que puede causar la enfermedad de los huesos.
- **Ajuste su plan de tratamiento.** Tener más diálisis le puede ayudar a su cuerpo a deshacerse del fósforo adicional. Si después de los cambios en su dieta y los medicamentos su fósforo sigue estando alto, su médico le puede sugerir más diálisis para ayudar con el tratamiento de su enfermedad de los huesos.

Alimentos altos en fósforo

Hable con su dietista sobre cuántos de estos alimentos altos en fósforo debe comer:

- Leche
- Queso
- Pescado
- Carne roja
- Frijoles y guisantes secos
- Nueces y mantequilla de maní
- Pan integral
- Afrecho/salvado
- Cacao
- Gaseosas de color oscuro
- Cerveza

► ¿En dónde puedo obtener más información?

Para obtener más información sobre la enfermedad de los huesos y sus riñones, consulte con su médico. También puede llamar a nuestro número gratuito de la Línea de Ayuda al 866.300.2900 o visite nuestro sitio web en www.kidneyfund.org.