

American Kidney Fund  
6110 Executive Blvd., Suite 1010  
Rockville, MD 20852  
Telefono gratuito: 800.638.8299  
Linea de ayuda: 866.300.2900  
helpline@kidneyfund.org  
<http://www.kidneyfund.org>  
Se habla español.

Combined Federal Campaign #11404

American  
Kidney Fund

reaching out  
giving hope  
improving lives

## Lo Que Debe Saber Sobre La Enfermedad Renal



American Kidney Fund

reaching out  
giving hope  
improving lives



American Kidney Fund



reaching out  
giving hope  
improving lives

## Lo Que Debe Saber Sobre La Enfermedad Renal

**M**illones de personas en los Estados Unidos están viviendo con enfermedad renal en este momento. Frecuentemente, porque la enfermedad renal no tiene síntomas, muchas personas no saben que lo tienen. La enfermedad renal le puede poner en más riesgo para ataques del corazón, derrames y la muerte temprana. ¡Tome acción hoy! Este guía le ayudará.

### Usted aprenderá sobre:

- Los riñones y lo que hacen
- La enfermedad renal crónica
- Que le puede poner en riesgo para la enfermedad renal
- Exámenes para la enfermedad renal
- Otros problemas del riñón comunes
- Como mantener sus riñones saludables

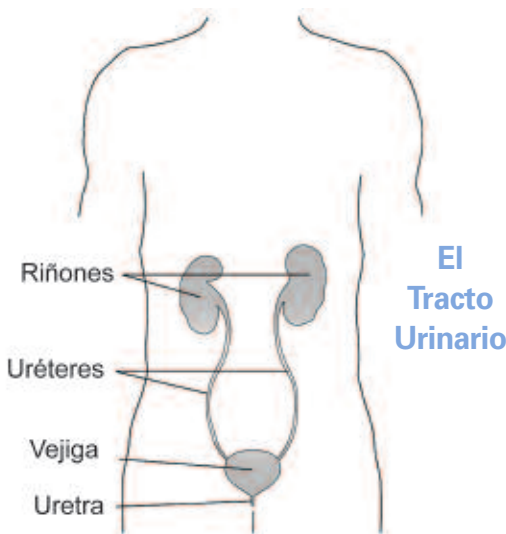


## Lo que hacen los riñones

**S**us riñones limpian desechos y el exceso de líquidos en su sangre. Esto es lo que se convierte en orina. También hacen muchas otras cosas que usted necesita para sobrevivir.

### Sus Riñones:

- Controlan sustancias químicas en su cuerpo
- Ayudan a controlar su presión arterial
- Ayudan a mantener sus huesos saludables
- Ayudan a crear los glóbulos rojos



### Lo básico:

- La mayoría de personas tienen dos riñones.
- Los riñones están ubicados a ambos lados de su espina dorsal, debajo de la costilla.
- Cada riñón es de tamaño similar a un puño.
- Los riñones están conectados a su vejiga por unos tubos muy delgados llamados uréteres.

## La enfermedad renal crónica

**E**l término "enfermedad renal crónica" (ERC) se refiere a un daño permanente a sus riñones que se puede empeorar al pasar el tiempo. Si el daño es muy malo, sus riñones pueden dejar de trabajar. Si esto pasa, usted necesitará diálisis o un trasplante para sobrevivir.

La ERC puede ser causada por diferentes enfermedades. Las causas más comunes de la ERC son la diabetes y la presión arterial alta. Algunas otras infecciones y heridas pueden causar la ERC.

## Riesgos para la enfermedad renal crónica

**C**ualquier persona puede desarrollar la ERC, pero usted está en más riesgo si:

- Tiene diabetes
- Tiene presión arterial alta
- Tiene enfermedad cardíaca (del corazón)
- Tiene una familiar de sangre con enfermedad renal
- Es afro-americano, hispano, asiático-americano o indígena americano
- Tiene más de 60 años
- Tiene VIH/SIDA



## Síntomas de la enfermedad renal crónica

La ERC usualmente no tiene síntomas hasta que está muy avanzada. La única manera de saber cuán bien funcionan sus riñones es examinándolos.

Si usted tiene síntomas, estos pueden incluir:

- Sentirse enfermo del estómago frecuentemente
- Sentirse cansado y mareado frecuentemente
- Hinchazón de los pies, manos y cara
- Dolor de espalda
- Orina color de sangre, oscura o espumosa
- Presión arterial alta
- Cambios en el hábito de orinar (más o menos frecuente de lo regular)

## Exámenes para la enfermedad renal crónica

Hacerse un examen para la enfermedad renal y sus riesgos es muy simple. Pregúntele a su doctor acerca de estos exámenes:

**eGFR** (estimación de la tasa de filtración glomerular, por sus siglas en inglés)

- Este examen le dice a su médico cuán bien sus riñones están limpiando la sangre.
- Su médico examina su sangre por un desecho llamado creatinina. Los riñones saludables filtran la creatinina y la sacan de su sangre. Su médico usará su nivel de creatinina para determinar su eGFR.
- Un resultado de eGFR de menos de 60 por más de tres meses puede indicar enfermedad renal.

### Análisis de orina

- Este examen le dice a su médico si hay sangre o proteína en su orina.
- Su médico puede examinar su orina en su oficina o puede pedirle que colecte la orina en un recipiente en su casa.
- Proteína o sangre en su orina puede indicar enfermedad renal.

### Presión arterial

- Este examen le dice a su médico cuán fuerte trabaja el corazón para bombear su sangre.
- Para la mayoría de personas, una presión arterial normal es menos de 120/80 (120 sobre 80). Pregúntele a su médico cuál debe de ser su presión arterial.
- La presión arterial alta es la segunda causa más común de la falla renal, pero la enfermedad renal también puede causar presión arterial alta.

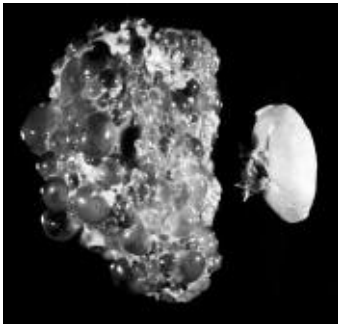
### Examen de glucosa en la sangre (diabetes)

- Este es un examen de sangre que muestra a su doctor el nivel de glucosa (azúcar) que hay en su sangre.
- Su médico examinará su sangre, usualmente después de haber ayunado (no comer o beber) por 8 horas. Para la mayoría de personas, un nivel de glucosa en la sangre normal (en ayunas) es de menos de 100. Pregúntele a su médico qué significa su glucosa en la sangre.
- La diabetes es la causa principal de la falla renal, pero hay muchas personas que tienen diabetes y no lo saben.

## Otras enfermedades renales comunes

**Piedras en el riñón** son pequeñas rocas que se forman en el riñón. Las piedras se forman cuando ciertos químicos se acumulan en el cuerpo. Una piedra puede permanecer en el riñón o pasar a través del sistema urinario. Aunque las piedras en el riñón son comunes, es raro que causen daño permanente al riñón.

**La enfermedad policística renal (PKD por sus iniciales en inglés)** es un desorden genético en el cual muchos quistes crecen en el riñón. Quistes de PKD pueden crecer fuera de control y pueden causar que fallen los riñones.



*Un riñón con PKD (izquierda) comparado a un riñón normal (derecha)*

*Foto cortesía de la Polycystic Kidney Disease Foundation*

**Quistes renales simples** son bolsillos de líquido en los riñones. A menos que los quistes causen dolor, llegan a ser muy grandes o se infectan, usualmente no necesitan tratamiento. Los quistes renales simples son comunes, pero es posible que su doctor querrá vigilar ciertos quistes más cercanamente.

**Infecciones del riñón** (también llamada pielonefritis) usualmente son causadas por bacteria que vienen de la vejiga o la uretra. Si no son tratadas pueden causar enfermedad renal.

**Cáncer del riñón** es una enfermedad en la cual uno o más tumores se forman en el riñón.

**Síndrome nefrótico** no es una enfermedad, pero puede ser el primer signo que una enfermedad está dañando los riñones. Síntomas pueden incluir:

- Proteína en la orina
- Niveles bajos de proteína en la sangre
- Hinchazón

Si su doctor piensa que usted tiene uno de estos problemas del riñón, es posible que ordene exámenes adicionales como exámenes para ver la imagen de su riñón (como una ecografía, una tomografía computarizada, una imagen por resonancia magnética, etc.) o una biopsia del riñón.

Para más información acerca de estos problemas o cualquier otra condición de los riñones, usted puede llamar a la Línea de Ayuda del American Kidney Fund, gratis al 1.866.300.2900 o puede escribirle al [helpline@kidneyfund.org](mailto:helpline@kidneyfund.org).

**¡Recuerde,** si cualquier problema del riñón es mantenido sin tratamiento, puede causar enfermedad renal!

## Prevención de la enfermedad renal

**L**a diabetes y la presión arterial alta son las dos causas principales de la falla renal.

Viva una vida saludable para prevenir la diabetes y la presión arterial alta. Si usted ya tiene diabetes o presión arterial alta, controle su condición para prevenir la enfermedad renal crónica.

### Hay pasos muy simples para vivir una vida saludable:

- **Visite a su doctor para examinar su salud regularmente.** Pregúntele a su doctor que puede hacer para mantener sus riñones saludables.
- **Si su doctor le receta alguna medicina, tómela como es recetada.** Para que trabajen correctamente, muchas medicinas tienen que ser tomadas como indicadas, aunque usted se sienta bien.
- **Haga ejercicio regularmente.** Trate de ser activo por lo menos 30 minutos al día, y por lo menos 5 días de la semana. Comience lentamente y trabaje para llegar a esta meta.
- **Coma una dieta baja en sal y grasa.** Una dieta saludable puede prevenir la diabetes, presión arterial alta y la enfermedad renal.
- **Evite usar tabaco.** El tabaco sube su riesgo para la enfermedad renal y otros problemas de salud.
- **Limite cuanto alcohol usted toma.** No tome más de dos bebidas alcohólicas al día si usted es un hombre, y no más de una bebida alcohólica si usted es una mujer.
- **Examínese.** La enfermedad renal no siempre es prevenida. Examine sus riñones y trate la enfermedad renal temprano si la tiene.

## Donde encontrar más ayuda

**P**ara más información acerca de estos problemas o cualquier otra condición de los riñones, usted puede llamar a la Línea de Ayuda del American Kidney Fund, gratis al **1.866.300.2900** o puede escribirle al **helpline@kidneyfund.org**.

Copyright© 2010, American Kidney Fund, Inc. Todos los derechos reservados. No se puede reproducir ninguna parte de este folleto en forma alguna sin el permiso escrito del American Kidney Fund, Inc.

