

American  
Kidney Fund

reaching out  
giving hope  
improving lives

## Vivir bien con la enfermedad renal crónica



American Kidney Fund®

reaching out  
giving hope  
improving lives

## Vivir bien con la enfermedad renal crónica



**S**u médico le informó que sus **riñones** no están funcionando tan bien como deberían. Su condición se llama **enfermedad renal crónica** o ERC.

Usted se preguntará qué puede hacer ahora para mantener sus riñones lo más saludables que sea posible. Con un tratamiento temprano, usted puede ayudar a que su ERC no empeore.

Es probable que tenga muchas preguntas. Esta guía le puede ayudar. Usted aprenderá:

- Qué es la enfermedad renal
- Qué pruebas podrá necesitar
- Elementos de una buena dieta para los riñones
- Como manejar su enfermedad renal
- Dónde podrá encontrar más información
- Qué preguntar a su médico

Al leer este guía verá algunas palabras en **negrilla**. Estas palabras y sus significados se pueden encontrar en el glosario que empieza en la página 22.

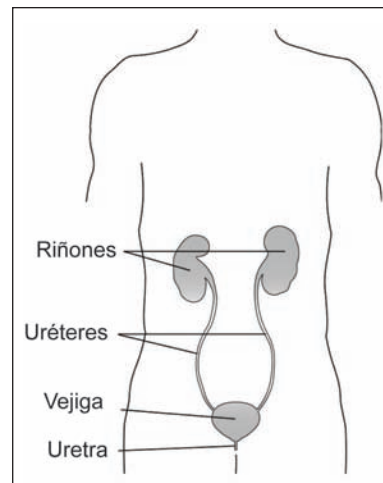
Es posible que todavía tenga preguntas después de leer este guía. Escriba cualquier pregunta que tenga en la página 31 y lleve esta guía a su próxima visita con el médico.

## ¿Qué hacen mis riñones?

**S**us riñones limpian los desechos y eliminan el exceso de líquido en su sangre. Esto forma su orina (pipí). También realizan muchas otras funciones que usted necesita para vivir.

Sus riñones ayudan a:

- Equilibrar los químicos y líquidos en su cuerpo
- Controlar su presión arterial
- Mantener sus huesos saludables
- Producir glóbulos rojos



El Tracto Urinario

## ¿Qué es la enfermedad renal crónica?

El término "enfermedad renal crónica" (ERC) significa un daño permanente a sus riñones. Si la ERC se trata, se puede evitar que los riñones empeoren. Sin tratamiento, el daño puede empeorar con el tiempo. Si el daño es muy grave, sus riñones podrían dejar de funcionar. Esto se llama **insuficiencia renal**. Si sus riñones fallan, usted necesitará **diálisis** o un **trasplante de riñón** para vivir.

*El diagrama es cortesía del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, [www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov).*

## ¿Quién está a riesgo de desarrollar ERC?

Hay muchas enfermedades que pueden causar la ERC. Las causas más comunes son la **diabetes** y la **presión arterial alta**. Algunas infecciones, enfermedades hereditarias y lesiones también pueden causar la ERC.

Cualquiera puede desarrollar ERC, pero el riesgo es mayor si usted:

- Tiene diabetes
- Tiene presión arterial alta
- Tiene una enfermedad cardíaca
- Tiene un miembro de su familia con la ERC o con insuficiencia renal
- Es afro-americano, hispano, asiático, isleño pacífico o indígena norteamericano
- Tiene más de 60 años

Un estilo de vida saludable y algunos medicamentos pueden ayudar a prevenir o a manejar la diabetes y la presión arterial alta, pero es posible que algunas personas desarrollen la ERC incluso con una buena atención médica.

## ¿Cuáles son las pruebas para ERC?

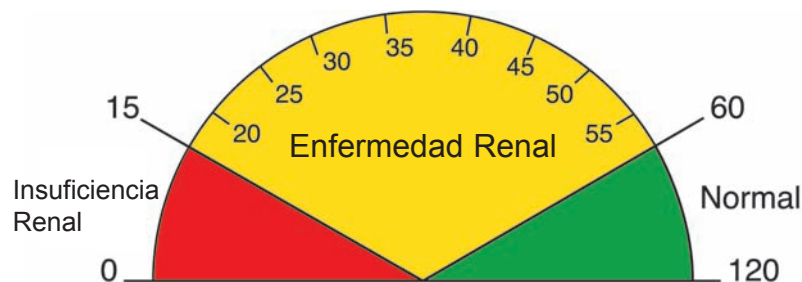
Con frecuencia, la ERC no presenta síntomas sino hasta que está muy avanzada. La única manera de estar seguro del buen funcionamiento de sus riñones es por medio de una prueba. La prueba para ERC es simple. Pregunte a su médico sobre estas pruebas:

**eGFR** - La **estimación del índice de filtración glomerular (eGFR)** es un número basado en el examen de sangre para **creatinina**. Le indica qué tan bien están funcionando sus riñones.

Su médico examinará su sangre para creatinina. La creatinina es un desecho que viene de sus músculos. Su médico utilizará el resultado de su prueba de creatinina, su edad, sexo y su raza para calcular su eGFR.

Un eGFR normal es de 60 o más. Un valor de eGFR menos de 60 puede significar que usted tiene la ERC.

Utilice la siguiente escala para ver que lo que su eGFR puede significar:<sup>1</sup>



Utilice la tabla en la página 29 para verificar su resultado de eGFR.

El eGFR es una buena prueba pero no es para todos. Por ejemplo, puede ser que esta prueba no sea exacta si usted es menor de 18 años de edad, si está embarazada, tiene demasiado sobrepeso o si es muy musculoso. Pregunte a su médico si esta prueba es adecuada para usted.

**Prueba de orina** - Cuando sus riñones están dañados, es posible que algunas proteínas filtren de la sangre a su orina. Esto puede ser uno de los primeros signos de la ERC. Para verificar la cantidad de proteína en su orina (llamada **proteínuria**), su médico le puede sugerir una prueba de orina. Hay dos clases de pruebas de orina:

- Una **prueba de orina** con tira reactiva le indica a su médico si hay proteína en su orina.
  - Es posible que su médico le haga la prueba de orina en el consultorio o que le pida que traiga su muestra de orina de su casa.
  - Si su primera prueba de orina con tira reactiva muestra que hay proteína en su orina, pregunte a su médico si se debe repetir la prueba. También pregunte a su médico si la **relación de albúmina en la orina/creatinina (UACR)** es la más adecuada para usted.
- Una prueba de **UACR** le dice a su médico cuánta **albúmina** hay en su orina.
  - Su médico hará una prueba de orina para albúmina (un tipo de proteína) y creatinina (un tipo de desecho).
  - Su médico comparará estos resultados para calcular su UACR.
  - Un UACR normal es menor que 30 mg/g.<sup>1</sup> Si su UACR es mayor de 30 mg/g, pregunte a su médico cuándo debe hacerse la prueba otra vez. Utilice la tabla en la página 29 para verificar su resultado de orina.

## ¿Qué puedo hacer para tratar mi ERC?

**E**l objetivo de tratar la ERC es retrasar la enfermedad lo más posible. Si puede retrasar la ERC lo suficiente, puede prevenir una insuficiencia renal y otros problemas como una enfermedad cardíaca, enfermedad de los huesos y **anemia** (deficiencia de glóbulos rojos saludables).

Para ayudar a retrasar su ERC:

- A. Controle su azúcar en la sangre si tiene diabetes
- B. Mantenga su presión arterial dentro de un rango saludable
- C. Controle su **colesterol**
- D. Siga una dieta adecuada para los riñones
- E. Evite ciertos medicamentos
- F. Limite las pruebas que utilizan medio de contraste
- G. Evite el tabaco y otras drogas
- H. Limite el consumo de alcohol
- I. Mantenga un peso saludable
- J. Manténgase físicamente activo

¡Siga leyendo para aprender más sobre como retrasar su ERC!



## A. Controle su azúcar en la sangre si tiene diabetes

La diabetes es la causa número 1 de insuficiencia renal. Ahora que usted tiene ERC, es aún más importante mantener el azúcar en su sangre dentro de un rango saludable. Esto le puede ayudar a retrasar el daño renal y ayudarlo a prevenir otras enfermedades como enfermedades cardíacas, derrame cerebral, **amputación** y ceguera. Un buen control del azúcar en la sangre también le puede ayudar a sentirse mejor.

Para ayudar a proteger sus riñones, trabaje con su médico para aprender cómo manejar su diabetes. Pregunte sobre una dieta para diabéticos y otros consejos para controlar el nivel de azúcar en su sangre.

Además, pregunte a su médico si un inhibidor de la **ECA (enzima convertidora de angiotensina)** o un **BRA (bloqueador del receptor de angiotensina)** es adecuado para usted. Estos son dos tipos de medicamentos para la presión arterial que pueden ayudar a proteger a sus riñones.

**¡Importante!** Una dieta para diabetes es diferente a una dieta adecuada para los riñones. Es importante hablar con su dietista para trabajar en un plan de dieta que sea el adecuado para usted.

**Aprenda más:** para encontrar a un educador de la diabetes en su área, comuníquese con American Association of Diabetes Educators al **1.800.338.3633** o **www.diabeteseducator.org**. Para encontrar a un dietista en su área, comuníquese con American Dietetic Association al **1.800.877.1600** o **www.eatright.org**.

## B. Mantenga su presión arterial dentro de un rango saludable

La presión arterial alta también puede dañar sus riñones. De hecho, la presión arterial alta es la segunda causa de insuficiencia renal. La presión arterial alta le hace correr un riesgo mayor de enfermedades del corazón y puede hacer que su enfermedad renal crónica empeore más rápido. Pregunte a su médico con qué frecuencia debe controlar su presión arterial.

Presión arterial normal <sup>2</sup>	
La mayoría de las personas	120/80
Personas con diabetes	130/80
Personas con la ERC	130/80

Si su presión arterial es alta, pregunte a su médico cómo puede bajarla.

Es posible que pueda controlar su presión arterial con dieta y ejercicio. Si un estilo de vida saludable no es suficiente, pregunte a su médico si un medicamento para la presión arterial es lo adecuado para usted. Los inhibidores ECA y BRA (ACE y ARB en inglés) son dos tipos de medicamentos para la presión arterial que pueden ayudar a proteger sus riñones.

Lo más importante es mantener su presión arterial dentro de un rango saludable. Vivir de forma saludable y tomar medicamentos para la presión arterial le pueden ayudar.

## C. Controle su colesterol

El colesterol es una sustancia cerosa, similar a la grasa en la sangre. Si tiene demasiado colesterol, éste puede acumularse en sus arterias y ponerle en riesgo de presión arterial alta, de enfermedad cardíaca o derrame cerebral. Esto puede causar que su ERC empeore más rápido.

Para la mayoría de las personas, los niveles saludables de colesterol son:

	Normal para la mayoría
Colesterol total	Menos de 200
HDL (colesterol “bueno”)	Más de 40
LDL (colesterol “malo”)	Menos de 100

Utilice la tabla en la página 29 para verificar sus resultados de colesterol.

Sus **triglicéridos**, un tipo de grasa en su sangre, también son importantes. Al igual que el colesterol, los triglicéridos altos aumentan su riesgo de enfermedades cardíacas y apoplejía y pueden hacer que su ERC empeore más rápido. Para la mayoría de personas, un nivel saludable de triglicéridos es menor de 150.<sup>3</sup>

Si su colesterol total, LDL o sus triglicéridos son altos, o si su HDL es bajo, hable con su médico. Es posible que su médico le sugiera hacer ejercicio, cambios en su dieta o medicamentos para ayudarle a mantenerse saludable.

## D. Siga una dieta adecuada para los riñones

Cuando sus riñones no están funcionando como deberían, los nutrientes de lo que usted come y toma pueden acumularse en su sangre. Esto causa otros problemas como enfermedades cardíacas y enfermedad en los huesos. Una dieta especial "adecuada para los riñones" le puede ayudar a prevenir estos problemas.

Ahora que tiene la ERC, es posible que deba limitar la proteína, el sodio, potasio, fósforo y los líquidos en su dieta. Un dietista que se especializa en la enfermedad renal, que se conoce como un **dietista renal**, le puede ayudar a encontrar el plan alimenticio que funcione para usted.

**Aprenda más:** pida a su médico que le refiera a un dietista renal.

Trabaje con su dietista renal para encontrar el plan de dieta adecuado para usted.

### ◦ Proteína

La proteína es uno de las partes fundamentales de su cuerpo. Su cuerpo necesita proteína para crecer, sanar y para mantenerse saludable. La cantidad de proteína que debe tener depende de su estatura, nivel de actividad y preocupaciones de salud. Algunos médicos recomiendan que las personas con la ERC limiten la proteína porque una dieta muy alta en proteína puede hacer que los riñones trabajen más y se dañen.

Para mantenerse saludable y ayudarlo a sentirse mejor, es posible que deba ajustar la cantidad de proteína en su dieta. Pregunte a su dietista la cantidad de proteína que debe comer.



### ◦ Sodio

El sodio (sal) es un mineral presente en casi todos los alimentos. Los riñones saludables equilibran la cantidad de sodio y líquido en su cuerpo. Cuando sus riñones no están funcionando bien, el sodio se puede acumular en su cuerpo. El exceso de sodio puede causar hinchazón, sed o alta presión arterial. Esto puede dañar más sus riñones y hacer que su corazón trabaje más.

Para ayudar a proteger sus riñones, limite la cantidad de sodio que come. Pregunte a su dietista cuánto sodio debe ingerir todos los días.

### ◦ Potasio

El potasio es un mineral presente en casi todos los alimentos. Su cuerpo necesita un poco de potasio para hacer que sus músculos funcionen. Muchas personas con ERC deben limitar el potasio. Cuando sus riñones no están funcionando bien, su nivel de potasio puede bajar o subir demasiado. El exceso o la falta de potasio pueden causar calambres musculares, latidos del corazón irregulares y debilidad muscular. Pregunte a su dietista si debe limitar el potasio.

## ◦ Fósforo

El fósforo es un mineral que está presente en muchos alimentos. Funciona con el calcio y la vitamina D para mantener sus huesos saludables. Cuando sus riñones no están funcionando bien, se puede acumular fósforo en su sangre. Demasiado fósforo en su sangre puede ocasionar huesos débiles que se rompen con facilidad.

Muchas personas con ERC deben limitar el fósforo. Pregunte a su dietista si necesita limitar el fósforo.

## ◦ Líquidos

Usted necesita el agua para vivir, pero cuando tiene una enfermedad renal, es posible que no necesite mucho. Esto ocurre porque los riñones dañados tienen dificultad para eliminar el líquido adicional en la sangre. El exceso de líquido en el cuerpo puede causar presión arterial alta, hinchazón e insuficiencia cardíaca.

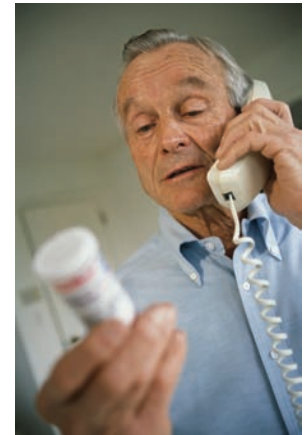
Dependiendo de su etapa de la ERC y de su tratamiento, su dietista le puede decir que debe limitar el líquido. Si su dietista se lo indica, debe reducir la cantidad que bebe y limitar ciertos alimentos que contienen mucha agua.

Pregunte a su dietista si necesita limitar sus líquidos.

## E. Evite ciertos medicamentos

Hay algunos medicamentos que no debe tomar cuando tiene la ERC. Por ejemplo, muchos medicamentos de venta libre para el dolor (llamados anti-inflamatorios no esteroideos o NSAID) pueden causar más daño a sus riñones.

Hay otros medicamentos que están bien para tomar pero podría tener que reducir la dosis. Informe a su nefrólogo (médico renal) sobre cualquier medicamento que tome, incluyendo los medicamentos de venta libre y las vitaminas. También, verifique con su médico antes de comenzar cualquier medicamento nuevo.



Asegúrese de decirles a todos sus médicos y a su farmacéutico que tiene la ERC. Registre todas las medicinas en la tabla en la página X y comparta esto con ellos en su próxima visita.

## F. Limite las pruebas que utilizan medio de contraste

Algunas pruebas por imágenes como las tomografías y las resonancias magnéticas utilizan medios de contraste para aclarar las imágenes. Estos medios de contraste pueden causar más daño a sus riñones si tiene la ERC. Si su médico le ordena una prueba que utiliza un medio de contraste, pregunte sobre otras opciones para la prueba.

## G. Evite el tabaco y otras drogas

El uso del tabaco y de otras drogas, le pone en mayor riesgo de sufrir presión arterial alta y puede hacer que su ERC empeore.

Si utiliza tabaco u otras drogas, dejarlo le puede ayudar a retrasar su ERC.

## H. Limite el consumo de alcohol

Beber alcohol en grandes cantidades puede causar que la presión arterial se eleve y que su ERC empeore.

No tome más de dos bebidas al día, si es hombre, y no más de una bebida al día, si es una mujer.

## I. Mantenga un peso saludable

Mantener un peso saludable le puede ayudar a manejar su diabetes, a controlar su presión arterial y a proteger sus riñones. Preguntele a su médico cuál es su peso ideal. Si tiene sobrepeso, perder unas pocas libras puede hacer una gran diferencia.

## J. Manténgase físicamente activo

El ejercicio le puede ayudar a controlar su diabetes y su presión arterial. También le puede ayudar a retrasar su ERC. Para obtener el mayor de los beneficios, haga ejercicio por lo menos 30 minutos, cinco días a la semana. Si eso parece demasiado, empiece despacio y vaya aumentando el ritmo hasta llegar a esa cantidad.

Busque actividades divertidas que disfrute. Trate de caminar con un amigo, bailar, nadar o practicar un deporte. Agregar sólo un poco de actividad a su rutina puede ayudar.

***¡Importante!*** Hable con su médico antes de empezar cualquier clase o cantidad de ejercicio.



## ¿Qué más debo saber?

Sus riñones juegan un papel importante en su salud general. Cuando sus riñones no están funcionando como deberían, le pueden ocasionar otros problemas de salud. Hable con su equipo de atención médica sobre los posibles problemas de salud que puede enfrentar debido a su ERC. Cubriremos aquí algunos de ellos.

### Anemia

La anemia ocurre cuando su cuerpo no tiene suficientes glóbulos rojos saludables. La anemia puede causar que se sienta débil y cansado. También puede ocasionar otros problemas de salud.

Hay muchas cosas que pueden causar la anemia. En personas con ERC, la causa más común de la anemia es no tener suficiente cantidad de la **hormona** llamada **eritropoyetina** (EPO). Otras causas incluyen:

- Deficiencia de hierro
- Carecer de algunas vitaminas
- Algunos medicamentos
- Algunas enfermedades del sistema inmune o de la sangre
- La pérdida de sangre

Resultados normales de hemoglobina (Hb) <sup>4</sup>	
Hombres	Más de 13 g/dL
Mujeres	Más de 12g/dL

Su médico puede hacer un examen de hemoglobina en sangre para saber si tiene anemia. La **hemoglobina** es una proteína en los glóbulos rojos. Puede aparecer en sus resultados de laboratorio como Hb.

Utilice la tabla en la página 29 para dar seguimiento a sus resultados.

Si tiene anemia, pregunte a su médico cuál debería ser su resultado de hemoglobina y cuál es el tratamiento adecuado para usted. Su médico le puede recetar cambios en su dieta o un medicamento para tratar su anemia.

### Enfermedad ósea

Los riñones saludables ayudan a mantener huesos saludables. Cuando tiene ERC, corre un riesgo mayor de padecer una enfermedad de los huesos. Esto puede causar dolor en los huesos y articulaciones, huesos rotos, infecciones y problemas de la piel. Las cosas que debilitan los huesos también le ponen en riesgo de un ataque al corazón.

Hable con su médico sobre cómo prevenir o tratar su enfermedad de los huesos. Unos simples pasos como cambiar su dieta le pueden ayudar. Es posible que su médico le recete un aglutinante de fosfato, que es un medicamento que limita la cantidad de fósforo que su cuerpo absorbe de sus alimentos.

**¡Importante!** No tome aglutinantes de fosfato con cápsulas de hierro. Si toma cápsulas de hierro, tómelas con el estómago vacío. Tome su aglutinante de fosfato con los alimentos.

## Insuficiencia renal

Este guía le ha dado algunos consejos que le pueden ayudar a retrasar su ERC. Sin embargo, incluso algunas personas que son cuidadosas con su salud, pueden desarrollar una insuficiencia renal.

Si sus riñones fallan, usted necesitará diálisis o un trasplante de riñón para vivir.

- La diálisis es una forma de ayudar a eliminar los desechos y retirar el líquido adicional de su sangre. La diálisis ayuda a reemplazar la función de sus riñones cuando estos dejan de funcionar.
- Un trasplante de riñón es cuando le colocan un riñón saludable de otra persona en su cuerpo. Puede venir de un donante vivo o de alguien que acaba de morir.

Hable con su médico para conocer más sobre sus opciones de tratamiento.



## Resumen

Esperamos que este folleto le haya ayudado a responder algunas de sus preguntas. Hable con su equipo de atención médica sobre lo que acaba de leer. Mientras más aprenda sobre su ERC, es más probable que usted pueda ayudar a retrasar la enfermedad y prevenir más problemas.

No se olvide de estos puntos importantes:

- Sus riñones filtran los desechos y el líquido adicional de su sangre para producir la orina. Su vida depende del funcionamiento de sus riñones.
- Con frecuencia, los principios de la ERC no presentan síntomas. La única manera de saberlo con seguridad es por medio de una prueba.
- Si se entera pronto de su ERC, podrá retrasar o incluso evitar la necesidad de diálisis o del trasplante de riñón.
- El control del azúcar en su sangre, el manejo de su presión arterial y el mantenimiento de una dieta adecuada para sus riñones pueden ayudarle a retrasar o detener su ERC.
- Usted puede evitar o manejar los problemas comunes causados por la ERC, como la anemia, la presión arterial alta y la enfermedad de los huesos.
- Su equipo de atención médica está conformado por sus médicos y otros profesionales y USTED es el capitán. Cuando tenga preguntas, hágaselas a su equipo de atención médica. ¡Ellos están allí para ayudarle!

## ¿Cómo puedo saber más?

### **American Kidney Fund**

6110 Executive Boulevard, #1010  
Rockville, MD 20852  
Línea de ayuda: 866.300.2900  
HelpLine@kidneyfund.org  
www.kidneyfund.org

### **American Association of Kidney Patients**

3505 East Frontage Road, Suite 315  
Tampa, FL 33602  
Teléfono: 800.749.2257  
www.aakp.org

### **American Diabetes Association**

1701 North Beauregard Street  
Alexandria, VA 22311  
Teléfono: 800.342.2383  
www.diabetes.org

### **American Dietetic Association**

120 South Riverside Plaza, Suite 2000  
Chicago, IL 60606-6995  
Teléfono: 800.877.1600  
www.eatright.org

### **National Kidney Foundation**

30 East 33rd Street  
New York, NY 10016  
Teléfono: 800.622.9010  
www.kidney.org

### **National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse**

3 Information Way  
Bethesda, MD 20892-3580  
Teléfono: 800.891.5390  
www.kidney.niddk.nih.gov

### **Renal Support Network**

1311 North Maryland Avenue  
Glendale, CA 91207  
Teléfono: 800.579.1970  
www.rsnhope.org

## Glosario

**Inhibidor de ECA (enzima convertidora de angiotensina):** un medicamento para la presión arterial. Los inhibidores de ECA también ayudan a prevenir o retrasar el daño de su riñón.

**Albúmina:** un tipo de proteína.

**Amputación:** retirar una parte del cuerpo (como un pie, una pierna, una mano o brazo) mediante una cirugía.

**Anemia:** cuando el cuerpo no tiene suficientes glóbulos rojos saludables.

**BRA (bloqueador del receptor de angiotensina II):** un tipo de medicamento para la presión arterial. Los BRA ayudan a prevenir o retrasar el daño de su riñón.

**Presión arterial:** su corazón bombea sangre a través de tubos llamados arterias y venas. La sangre que se bombea hace presión dentro de sus arterias. Esto se llama presión arterial. Cuando se revisa su presión arterial, le indica qué tan fuerte está trabajando su corazón para bombear su sangre.

**Enfermedad renal crónica (ERC):** pérdida lenta y permanente de su función renal. La ERC puede ocasionar otros problemas de salud como la anemia, presión arterial alta, enfermedad ósea y enfermedad cardíaca.

**Colesterol:** una sustancia grasosa y cerosa en su sangre. Su cuerpo produce un poco de colesterol y obtiene más colesterol de los alimentos que come. El exceso de colesterol puede elevar el riesgo de enfermedades cardíacas y de enfermedad renal.

**Creatinina:** un tipo de desecho en su sangre que viene del uso de sus músculos en las actividades diarias. Los riñones saludables eliminan la creatinina de la sangre. Cuando sus riñones no están funcionando, la creatinina se puede acumular en su sangre.

**Diabetes:** enfermedad que evita que su cuerpo produzca o utilice una hormona llamada insulina de manera correcta. Su cuerpo necesita insulina para obtener energía del azúcar en los alimentos que usted come. Si su cuerpo no puede producir o usar la insulina de manera correcta, el azúcar se puede acumular en su sangre y ocasionar problemas.

**Diálisis:** una manera de limpiar los desechos y el líquido adicional de su sangre, una vez que sus riñones han fallado. Hay dos tipos de diálisis: la hemodiálisis y la diálisis peritoneal (DP).

**Prueba de orina con tira reactiva:** una prueba de orina que busca proteína en su orina. La proteína en la orina puede ser un signo de enfermedad renal.

**Eritropoyetina (EPO):** una hormona producida en sus riñones. La EPO ayuda a su cuerpo a producir glóbulos rojos.

**La estimación del índice de filtración glomerular (eGFR):** un número basado en el análisis de sangre para la creatinina. Indica qué tan bien están funcionando sus riñones. Un eGFR menor de 60 por tres meses o más, puede ser un signo de enfermedad renal.<sup>1</sup>

**Hemodiálisis:** es el tipo más común de diálisis. Su sangre se extrae de su cuerpo y pasa por un filtro especial en una máquina. El filtro elimina los desechos y el líquido adicional de su sangre. La sangre "limpia" se envía de regreso a su cuerpo.

**Hemoglobina:** la parte de los glóbulos rojos que transporta el oxígeno. La hemoglobina se mide en gramos (g) por decilitro (dL) o g/dL.

**Hemoglobina A1c (HbA1c):** es una prueba de sangre para verificar cómo ha estado el azúcar en su sangre durante los últimos tres meses.

**Hormona:** un químico natural producido en su cuerpo. Las hormonas causan o controlan ciertas funciones del cuerpo.

**Riñones:** órganos en forma de frijol que filtran los desechos y el líquido adicional de su sangre. Normalmente las personas tienen dos riñones. Están localizados a cada lado de su columna, justo debajo de su caja torácica. Los riñones también ayudan a controlar su presión arterial y a producir glóbulos rojos.

**Insuficiencia renal:** cuando los riñones no funcionan lo suficientemente bien para limpiar su sangre. Una persona con insuficiencia renal necesita diálisis o un trasplante de riñón para vivir.

**Trasplante de riñón:** cuando un riñón que ya no funciona se reemplaza por un riñón saludable. El riñón saludable puede venir de un donante vivo o de alguien que acaba de morir.

**Nefrólogo:** un médico que se especializa en los riñones y en la enfermedad renal.

**Proteína:** una de las partes fundamentales de su cuerpo. Su cuerpo necesita proteína para crecer, sanar y para mantenerse saludable.

**Proteinuria:** la proteína en su orina. La proteinuria puede ser un signo temprano de una enfermedad renal.

**Renal:** que tiene que ver con los riñones.

**Dietista renal:** una persona que se especializa en una dieta adecuada para los riñones. Un dietista renal le puede ayudar a saber cómo comer de manera saludable cuando tiene una enfermedad renal.

**Triglicéridos:** un tipo de grasa en su sangre. Un nivel normal de triglicéridos es menor a 150.<sup>3</sup> Los triglicéridos elevados pueden aumentar su riesgo de enfermedades cardíacas o enfermedad renal.

**UACR (relación de albúmina en la orina a creatinina):** una prueba de orina que compara la cantidad de albúmina (proteína) en su orina con la cantidad de creatinina en la orina. Una UACR normal es menor a 30.<sup>1</sup>

## Referencias

<sup>1</sup>National Kidney Disease Education Program. (Marzo de 2008). *Quick Reference on UACR and GFR, In Evaluating Patients with Diabetes for Kidney Disease*. Obtenido de [http://www.nkdep.nih.gov/resources/uacr\\_gfr\\_quickreference.htm](http://www.nkdep.nih.gov/resources/uacr_gfr_quickreference.htm).

<sup>2</sup>National Institutes of Health. (Agosto de 2004). The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure. Obtenido de <http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/hypertension/jnc7full.pdf>

<sup>3</sup>National Cholesterol Education Program. (Junio de 2005). *High Blood Cholesterol, What you need to know*. Obtenido del sitio Web de National Heart Lung and Blood Institute en <http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/chol/wyntk/pdf>.

## Mi equipo de atención médica

El manejo de una enfermedad renal crónica requiere de trabajo en equipo. Conozca a su equipo de atención médica e infórmelo de cualquier cambio en su salud. La siguiente tabla le puede ayudar a mantener un registro de sus médicos y de sus citas.

Médico primario o enfermera especializada	
Nombre:	
Teléfono:	Próxima cita:
Nefrólogo (médico de los riñones)	
Nombre:	
Teléfono:	Próxima cita:
Dietista (especialista en dietas)	
Nombre:	
Teléfono:	
Farmacéutico	
Nombre:	
Teléfono:	
Otros miembros de mi equipo de atención médica	
Nombre:	
Especialidad:	
Teléfono:	Próxima cita:
Nombre:	
Especialidad:	
Teléfono:	Próxima cita:

## Mis medicamentos

Cuando visite a sus médicos, es posible que le pregunten sobre los medicamentos que está tomando. Sus médicos necesitan saberlo, ya que algunos medicamentos no se pueden tomar con otros. Algunos medicamentos también pueden dañar sus riñones. Use esta tabla para mantener un control de sus medicamentos. Incluya cualquier medicamento de venta libre y los suplementos que está tomando.

Medicamento	Dosis	Cuándo tomarlo	Médico que lo receta	Para qué es
<i>Ejemplo: Vitamina C</i>	<i>50mg</i>	<i>Con el desayuno</i>	<i>Dr. Kidd Knee</i>	<i>Nutrición</i>

Tome sus medicamentos como se lo indican los médicos, incluso si se siente bien.

## Mis resultados de laboratorio

Conocer sus números le puede ayudar a mantenerse saludable. Veamos cómo sus números se comparan con los resultados normales en la siguiente tabla. Si sus números están demasiado altos o demasiado bajos, hable con su médico sobre lo que puede hacer para controlarlos. También pregunte a su médico sobre cuándo debe hacerse las pruebas otra vez.

	Normal para la mayoría	Mi resultado	Próxima prueba
<b>Pruebas de sangre</b>			
eGFR (página 4)	Más de 60		
Hemoglobina (Hb) (página 16)	Hombres Más de 13 g/dL Mujeres Más de 12 g/dL		
Colesterol total (página 9)	Menos de 200		
HDL (página 9)	Más de 40		
LDL (página 9)	Menos de 100		
Triglicéridos (página 9)	Menos de 150		
<b>Pruebas de orina</b>			
Tira reactiva (página 5)	Sin proteína		
UACR (página 5)	Menos de 30		
<b>Otras pruebas</b>			
Presión arterial (página 8)	Menos de 130/80		



## Reconocimientos

Nuestro sincero agradecimiento a Myra Kleinpeter, MD, Tamara Isakova, MD y Orlando Gutierrez, MD, por su apoyo continuo a American Kidney Fund y por su colaboración con este folleto.

The American Kidney Fund es la principal organización nacional voluntaria de salud que sirve a personas que sufren y se encuentran en riesgo de sufrir la enfermedad renal a través de la asistencia financiera directa, educación integral, investigación clínica y programas de servicio comunitario.

### Como obtener mas ayuda

Para obtener más información, visite nuestra página web: [www.kidneyfund.org](http://www.kidneyfund.org). Si sigue teniendo dudas, llame la línea de ayuda gratis del American Kidney Fund: **1.866.300.2900**, o mandenos un mensaje por correo electrónico: [helpline@kidneyfund.org](mailto:helpline@kidneyfund.org).



American Kidney Fund

Copyright © 2010 by 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.

American Kidney Fund  
6110 Executive Boulevard  
Suite 1010  
Rockville, MD 20852  
Phone: 301.881.3052  
Fax: 301.881.0898  
Toll-Free: 800.638.8299  
HelpLine: 866.300.2900  
helpline@kidneyfund.org  
www.kidneyfund.org

Combined Federal Campaign #11404



American Kidney Fund<sup>®</sup>  
reaching out  
giving hope  
improving lives

**Nepro<sup>®</sup>** with **CARB STEADY<sup>®</sup>**  
therapeutic nutrition  
for people on dialysis

© Copyright 2010 by American Kidney Fund, Inc. All rights reserved.