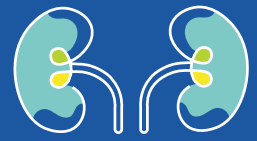




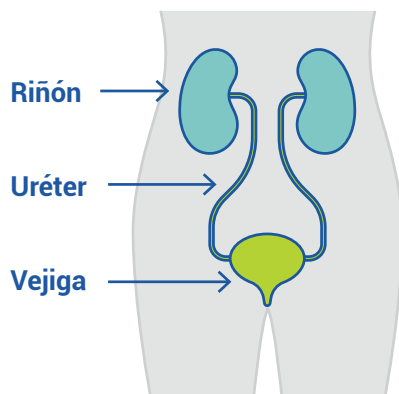
Guía sobre la enfermedad renal: cómo controlar la ERC



Todo sobre los riñones

¿QUÉ HACEN LOS RIÑONES?

Los riñones son dos órganos con forma de frijol ubicados hacia la mitad de la espalda, uno a cada lado de la columna vertebral. Cada riñón se conecta a la vejiga por medio de un conducto delgado llamado uréter.



Los riñones eliminan de la sangre los desechos y el agua sobrante y con todo ello producen la orina.

- Cada día, los riñones depuran unos 30 galones de sangre y eliminan de ella alrededor de dos cuartos (medio galón) de agua sobrante y productos de desecho. Los productos de desecho que contiene la sangre proceden de los alimentos ingeridos y del uso de los músculos. La orina está formada por estos desechos y esta agua sobrante. La orina pasa a la vejiga por unos conductos llamados uréteres. La vejiga almacena la orina hasta que la persona está lista para orinar (hacer pis).
- Sin los riñones, el organismo no podría producir orina con la que eliminar los desechos. Para seguir con vida es necesario tener al menos un riñón.

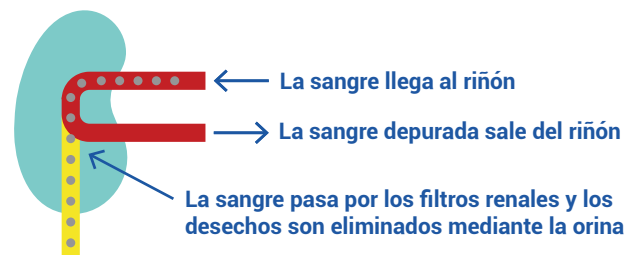
Los riñones cumplen otras funciones importantes, como:

- Controlar el contenido de agua y de ciertas sustancias químicas del organismo
- Ayudar a controlar la presión arterial
- Ayudar a mantener la salud de los huesos
- Ayudar al organismo a producir glóbulos rojos

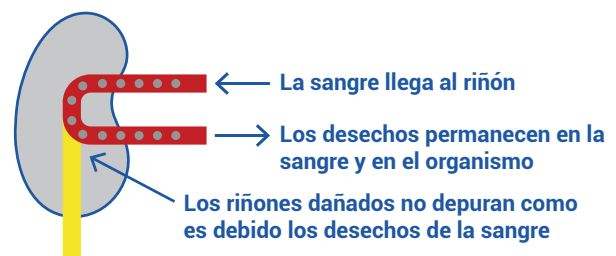
¿QUÉ LE SUCEDE AL ORGANISMO CUANDO LOS RIÑONES ESTÁN DAÑADOS?

Cuando los riñones no funcionan como es debido, permiten que los desechos y el agua regresen al torrente sanguíneo en lugar de expulsarlos mediante la orina. Esto hace que los desechos y el agua se acumulen en el organismo. Los problemas causados por una mala función renal hacen que al resto del organismo le cueste más trabajo funcionar correctamente. Se llama falla renal a la situación en la que los riñones no funcionan en absoluto.

Riñón sano



Riñón dañado





Primeros pasos: qué preguntar cuando te acaban de diagnosticar ERC

Es posible que al enterarse de que tiene enfermedad renal le surjan muchas dudas sobre el diagnóstico y los cambios que podría haber en su vida. Reserve tiempo para informarse sobre lo que conlleva tener enfermedad renal, qué puede hacer para cuidarse y qué opciones de tratamiento existen. Es posible que hablar con su médico o con otros profesionales de la salud lo/a ayude a sentirse más capaz de atender la vida con la enfermedad renal. A continuación indicamos algunas preguntas clave que hacer:

PREGUNTAS QUE PUEDE HACER SOBRE EL DIAGNÓSTICO DE ENFERMEDAD RENAL

- ¿En qué etapa está mi enfermedad renal?
- ¿Qué significa esa etapa?
- ¿Cómo me apareció la enfermedad renal?
- Si mi enfermedad renal comienza a empeorar, ¿sentiré la diferencia?
- Si tengo diabetes, presión arterial alta o ambas cosas, ¿qué importancia tiene esto para mi enfermedad renal?

PREGUNTAS QUE PUEDE HACER SOBRE LOS RESULTADOS DE LAS PRUEBAS

- ¿Qué pruebas me hicieron?
- ¿Qué significan los resultados de mis pruebas?
- ¿Me hará pruebas para la enfermedad renal en todas las visitas?
- ¿Cuánto demoran los resultados de las pruebas?

PREGUNTAS QUE PUEDE HACER SOBRE EL CONTROL DE LA ENFERMEDAD RENAL

- ¿Qué debo hacer para retrasar la progresión de la enfermedad renal?
- ¿Qué nuevos medicamentos tendré que tomar para controlar la enfermedad renal?
- ¿Con qué frecuencia tendré que acudir a la consulta de mi proveedor de atención primaria?
- ¿Deberían verme otros especialistas?
¿Con qué frecuencia?

PREGUNTAS QUE PUEDE HACER SOBRE LA DIÁLISIS Y EL TRASPLANTE

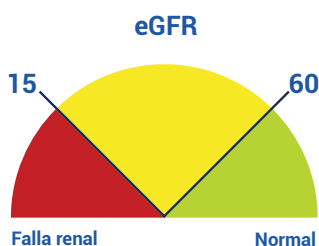
- ¿Qué es la falla renal?
- ¿Necesitaré recibir diálisis?
- ¿Qué sucede durante una sesión de diálisis?
- ¿Necesitaré un trasplante de riñón?
- ¿Cómo puedo recibir un trasplante renal?



Las pruebas de la enfermedad renal

PRUEBA DE LA CREATININA EN SANGRE: FILTRACIÓN GLOMERULAR ESTIMADA (eGFR)

- Para medir qué tan bien depuran los riñones los desechos presentes en la sangre, los médicos utilizan la filtración glomerular estimada (eGFR, por su sigla en inglés).
- La eGFR es una cifra que depende de los resultados de algunos análisis de sangre y de otros factores.
- Los riñones sanos depuran la creatinina de la sangre y la expulsan. Cuando la enfermedad renal empeora, aumenta la cantidad de creatinina que hay en la sangre.



Una eGFR de menos de 15 se considera falla renal y es probable que la persona necesite diálisis o un trasplante renal.

Una eGFR de menos de 60 durante 3 meses o más significa que la persona tiene enfermedad renal.

Una eGFR de 60 o más suele significar que los riñones funcionan como es debido.

ANÁLISIS DE ORINA

- Se analiza la orina para ver si contiene sangre o proteínas (albúmina).
- Un técnico analizará al microscopio una muestra de la orina para ver si contiene sangre o proteínas.

Un aumento de la cantidad de sangre o proteínas que hay en la orina podría indicar que la enfermedad renal está empeorando.

DETERMINACIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL

- Determinando la presión arterial se mide el esfuerzo que realiza el corazón para bombear la sangre.
 - La presión arterial alta es la segunda causa más frecuente de enfermedad renal.
 - La enfermedad renal también puede provocar que la presión arterial sea alta.
- ✓ Presión arterial saludable: Menos de 120/80
 - ! Presión arterial alta: 140/90 o más

DETERMINACIÓN DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL

- El índice de masa corporal (IMC) es un indicador de la grasa corporal y se calcula a partir de la estatura y el peso.
- Tener sobrepeso u obesidad puede aumentar el riesgo de empeoramiento de la enfermedad renal.

	IMC
Peso bajo	Menos de 18.5
Normal	Entre 18.5 y 24.9
Sobrepeso	Entre 25 y 29.9
Obesidad	30 o más



Las pruebas de la enfermedad renal

PRUEBAS DE LA DIABETES

Prueba de la glucosa en ayunas: Esta prueba mide la cantidad de glucosa (azúcar) que contiene la sangre después de un ayuno nocturno (es decir, después de pasar una noche sin ingerir alimentos sólidos ni líquidos).

- ↓ **Riesgo bajo de diabetes:** menos de 99
- ↑ **Riesgo alto de diabetes:** 100 o más

Prueba de glucosa sin ayunas: Esta prueba mide la cantidad de glucosa (azúcar) que contiene la sangre alrededor de 2 horas después de haber ingerido alimentos sólidos o líquidos.

- ↓ **Riesgo bajo de diabetes:** menos de 140
- ↑ **Riesgo alto de diabetes:** 140 o más

Prueba de la hemoglobina glucosilada sanguínea (A1C): Esta prueba se usa para diagnosticar la diabetes o medir el grado de control de la diabetes en una persona que la tiene. Mide la cantidad promedio de glucosa (azúcar) que ha habido en la sangre a lo largo de los últimos tres meses.

- ✓ **Normal:** Menos de 5.7%
- ! **Prediabetes:** Entre 5.7% y 6.4%
- ! **Diabetes:** 6.5% o más

Si tiene diabetes:

- Analícese con frecuencia el azúcar sanguíneo para conocer la cifra. En la mayoría de los casos, el azúcar sanguíneo debe ser:
 - 70-130 antes de ingerir alimentos
 - Menos de 180 a las 2 horas de haber ingerido alimentos
 - Entre 90 y 150 al acostarse
- Si tiene diabetes, su objetivo debe ser tener una hemoglobina glucosilada (A1C) de 7% o menos.

COSAS IMPORTANTES QUE DEBE RECORDAR

- 1** La diabetes y la presión arterial alta son las causas más frecuentes de enfermedad renal crónica y falla renal.
- 2** Para disminuir la progresión del daño renal y prevenir o retrasar la falla renal, mantenga el azúcar sanguíneo y la presión arterial en cifras saludables.
- 3** El tratamiento temprano de la enfermedad renal puede ayudar a prevenir la falla renal. Tome todos los medicamentos tal como se los haya recetado el médico.
- 4** Hágase periódicamente análisis de sangre y orina para vigilar la enfermedad renal y qué tan bien funcionan sus riñones.

Si desea más información sobre las pruebas de la enfermedad renal, visite: KidneyFund.org/tests



Las etapas de la enfermedad renal crónica

Hay 5 etapas de enfermedad renal crónica (ERC), que van desde la etapa 1 (daño renal muy leve) hasta la etapa 5 (falla renal total). Las etapas de la enfermedad renal se determinan según la cifra de la filtración glomerular estimada (eGFR), que mide qué tan bien depuran los riñones los desechos y el agua sobrante en la sangre. En las primeras etapas de la enfermedad renal, los riñones aún pueden filtrar los residuos de la sangre. En las últimas etapas, los riñones deben trabajar más para eliminar los residuos, y podrían dejar de funcionar por completo.

Etapa de la ERC	eGFR	¿Hay demasiadas proteínas en mi orina?	¿Qué riesgo corro de que progrese mi enfermedad renal?
Sin enfermedad renal	60 o más	No	Riesgo bajo
Etapa 1	90 o más	Sí	Riesgo moderado
Etapa 2	60-89	Sí	Riesgo moderado
Etapa 3a	45-59	Sí	Riesgo alto
Etapa 3b	30-44	Sí	Riesgo muy alto
Etapa 4	15-29	Sí	Riesgo muy alto
Etapa 5 (falla renal)	Menos de 15	Sí	Riesgo muy alto



La única manera de vigilar la evolución de su enfermedad renal y saber qué tan bien funcionan sus riñones es mediante pruebas.



Las etapas de la enfermedad renal crónica

1 ERC EN ETAPA 1:
eGFR de 90 o más y señales de daño renal muy leve

2 ERC EN ETAPA 2:
eGFR de entre 60 y 89 y señales de daño renal leve

¿Cuáles son las señales de daño renal?

Una eGFR de 60 o más significa casi siempre que los riñones están saludables y funcionan bien; sin embargo, en las etapas 1 y 2 se observan otras señales de daño renal, como por ejemplo:

- Presencia de proteínas en la orina (el pis)
- Lesiones físicas en los riñones

3 ERC EN ETAPA 3:
eGFR de entre 30 y 59

Una ERC en etapa 3 significa que hay cierto daño en los riñones y que no están funcionando tan bien como deberían.

La etapa 3 se divide en dos etapas:

- La etapa 3a significa que la persona tiene una eGFR de entre 45 y 59
- En la etapa 3b, la eGFR está entre 30 y 44

Hable con su médico sobre las cosas que usted puede hacer para que su enfermedad renal en etapa 1 a 3 no empeore. En esas etapas iniciales de la enfermedad renal, llevar un estilo de vida saludable puede ayudar a prevenir o retrasar la falla renal.

4 ERC EN ETAPA 4:
eGFR de entre 15 y 29

Una ERC en etapa 4 significa que los riñones tienen un daño severo y no funcionan como es debido. Cuando la ERC está en etapa 4, hay que empezar a hablar con el nefrólogo de cómo prepararse para la falla renal. Una vez que fallan sus riñones, necesitará comenzar un tratamiento de diálisis o que le hagan un trasplante de riñón para poder vivir.

¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad renal?

La mayoría de las personas que tienen una enfermedad renal en etapas 1 a 3 no presentan síntomas. Cuando la enfermedad renal está en etapa 4 muchas personas presentan síntomas como:

- Inflamación de manos y pies
- Dolor de espalda
- Orinar (hacer pis) más o menos de lo normal

Otros síntomas de la falla renal son:

- Comezón
- Calambres musculares
- Malestar y vómitos
- Falta de apetito
- Problemas para respirar
- Problemas para dormir

5 ERC EN ETAPA 5:
eGFR menor de 15

Una eGFR menor de 15 significa que los riñones están a punto de fallar o que ya han fallado por completo. A la ERC en etapa 5 se la llama también "falla renal" o "enfermedad renal terminal". Si sus riñones fallan, los residuos se acumulan en su sangre y se enfermará gravemente. Una vez que fallan sus riñones, necesitará comenzar un tratamiento de diálisis o que le hagan un trasplante de riñón para poder vivir. Hable con su médico sobre cómo prepararse.



La diabetes y la enfermedad renal

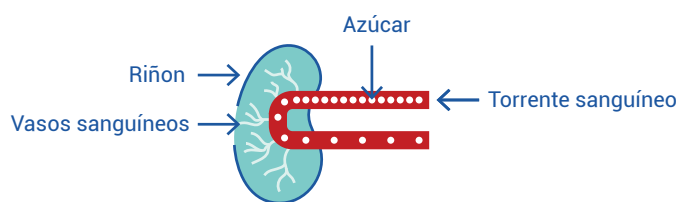
La diabetes es la causa más frecuente de la enfermedad renal. La diabetes es una enfermedad que hace que al organismo le resulte difícil producir o utilizar la insulina. La insulina es una hormona (una sustancia química que produce nuestro organismo) que facilita la conversión en energía del azúcar que ingerimos al comer y beber. La insulina controla la cantidad de azúcar que hay en la sangre y mantiene esa cantidad en cifras saludables.

LA DIABETES Y LOS RIÑONES

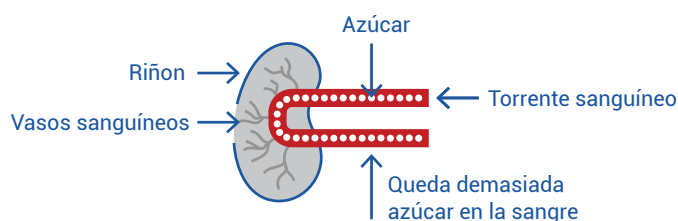
En las personas con diabetes, la insulina no se usa bien y queda demasiada azúcar en la sangre. Con el tiempo, esta cantidad excesiva de azúcar en la sangre daña los pequeños vasos sanguíneos de los riñones y puede provocar enfermedad renal.

La diabetes puede además dañar los nervios del cuerpo. Los nervios de la vejiga hacen que sintamos la necesidad de orinar cuando tenemos la vejiga llena. Si los nervios están dañados, quizá no sintamos esa necesidad de orinar. Esto puede provocar que se acumule demasiada orina en la vejiga o que la orina permanezca demasiado tiempo en ella, lo cual puede generar daños en los riñones.

Riñón sano



Riñón diabético



EL RIESGO DE DIABETES ES MAYOR SI LA PERSONA:

- Tiene más de 45 años
- Tiene sobrepeso
- Tiene un familiar con diabetes
- Es de etnia negra, hispana, nativa americana o de origen asiático o de las islas del Pacífico
- Tiene presión arterial alta

Si usted cree que podría estar en riesgo, hable con su médico sobre la conveniencia de hacerse pruebas.

PRUEBAS DE LA DIABETES

Prueba de la glucosa en ayunas: Esta prueba mide la cantidad de glucosa (azúcar) que contiene la sangre después de un ayuno nocturno (es decir, después de pasar una noche sin ingerir alimentos sólidos ni líquidos).

- ↓ **Riesgo bajo de diabetes:** menos de 99
- ↑ **Riesgo alto de diabetes:** 100 o más

Prueba de glucosa sin ayunas: Esta prueba mide la cantidad de glucosa (azúcar) que contiene la sangre alrededor de 2 horas después de haber ingerido alimentos sólidos o líquidos.

- ↓ **Riesgo bajo de diabetes:** menos de 140
- ↑ **Riesgo alto de diabetes:** 141 o más

Prueba de la hemoglobina glucosilada sanguínea (A1C): Esta prueba se usa para diagnosticar la diabetes o medir el grado de control de la diabetes en una persona que la tiene. Mide la cantidad promedio de glucosa (azúcar) que ha habido en la sangre a lo largo de los últimos tres meses.

- ✓ **Normal:** Menos de 5.7%
- ! **Prediabetes:** Entre 5.7% y 6.4%
- ! **Diabetes:** 6.5% o más



La diabetes y la enfermedad renal

PARA RETRASAR EL DAÑO RENAL Y PREVENIR O RETRASAR LA FALLA RENAL, CONTROLE SU DIABETES



Controle su azúcar sanguíneo

- Tome sus medicamentos tal y como se lo haya indicado el médico.
- Si tiene diabetes, analícese con frecuencia el azúcar sanguíneo para conocer la cifra. En una persona con diabetes, las cifras del azúcar sanguíneo deberían ser:
 - Entre 70 y 130 antes de ingerir alimentos
 - Menos de 180 a las 2 horas de haber ingerido alimentos
 - Entre 90 y 150 al acostarse
- Vaya al médico con regularidad y hágase la prueba de la hemoglobina glucosilada sanguínea (A1C) al menos dos veces por año. Si tiene diabetes, su objetivo debe ser tener una hemoglobina glucosilada (A1C) de 7% o menos.



Colabore con su equipo de atención médica

- Vaya al médico con regularidad. Si sus valores de azúcar sanguíneo están con frecuencia demasiado altos o demasiado bajos, dígaselo.
- Vea a un educador de diabetes. El educador de diabetes es un profesional de la salud que puede enseñarle cómo controlar su diabetes.



Mantenga un peso sano

- Pregúntele a su médico cuál es su peso ideal.
- Incluso unas pocas libras pueden suponer una gran diferencia en su salud.



Siga un plan de alimentación saludable

- Consulte a un dietista. Un dietista lo/a puede ayudar a crear un plan de alimentación antidiabética y nefrosaludable adecuado para usted.
- Lleve una dieta con poca sal y poca azúcar. Restrinja las grasas poco saludables. Ingera menos de 13 mg diarios de grasas saturadas y evite las grasas trans (consulte la etiqueta nutricional).
- Coma alimentos ricos en nutrientes, como la fruta, la verdura y los cereales integrales. Elija alimentos que tengan mucha fibra. Tome agua en lugar de jugos o refrescos.
- Controle el tamaño de las porciones. Llene la mitad del plato con fruta y verdura, una cuarta parte con proteínas magras (por ejemplo, pescado o pechuga de pollo) y otra cuarta parte con cereales integrales.



Haga ejercicio la mayoría de los días de la semana

- Fíjese la meta de hacer ejercicio al menos 30 minutos al día 5 días por semana.
- ¡Busque la creatividad! Pruebe a caminar, bailar o hacer algún deporte.



No fume ni consuma tabaco

- Fumar puede empeorar la diabetes y la enfermedad renal.
- Pida consejo a su médico sobre cómo dejar de fumar.

Si desea más información sobre la relación que hay entre la diabetes y la enfermedad renal, visite KidneyFund.org/diabetes



La presión arterial y la enfermedad renal

La presión arterial alta es la segunda causa más frecuente de enfermedad renal.

El corazón bombea la sangre a través de unos conductos (los vasos sanguíneos) llamados arterias y venas. Al recorrer los vasos sanguíneos, la sangre hace fuerza contra las paredes interiores de los conductos y eso da lugar a una presión. La presión arterial es la presión que se genera en el interior de las arterias y las venas al pasar la sangre por ellas.

DETERMINACIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL

Al determinar la presión arterial se mide el esfuerzo que realiza el corazón para bombear la sangre. Para la determinación se emplea un manguito hinchable que oprime el brazo y después se va aflojando poco a poco. Conforme se afloja, un aparato mide la presión que hay en las arterias cuando el corazón bombea la sangre.

- ✓ Presión arterial saludable: Menos de 120/80 (se lee "ciento veinte ochenta" o "ciento veinte sobre ochenta")
- ! **Presión arterial alta:** 140/90 o más. **La presión arterial alta (hipertensión)** indica que el corazón está haciendo demasiado esfuerzo para bombear la sangre. No suele dar señales. La única manera de saber si una persona tiene presión arterial alta es midiendo la presión arterial.

Esta medición la pueden hacer el médico o la enfermera, y también se puede hacer en casa y en algunas farmacias y tiendas de alimentación. Mídase con regularidad la presión arterial y, si el resultado es alto, dígaselo al médico.

LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA Y LOS RIÑONES

La presión arterial alta puede provocar enfermedad renal. Cuando la sangre atraviesa muy forzada los diminutos vasos sanguíneos que hay en los riñones, estos vasos pueden dañarse o debilitarse. Con el tiempo, esto puede dar lugar a la enfermedad renal.

La enfermedad renal también puede hacer que la presión arterial sea alta. Los riñones sanos ayudan a controlar la presión arterial. Si los riñones no funcionan bien, no controlan bien la presión arterial. Esto puede causar presión arterial alta.



La presión arterial y la enfermedad renal

PARA RETRASAR EL DAÑO RENAL Y PREVENIR O RETRASAR LA FALLA RENAL, MANTENGA SU PRESIÓN ARTERIAL EN CIFRAS SALUDABLES



Tómese a diario sus medicamentos tal y como se lo hayan indicado.

- Omitir tomas de los medicamentos puede perjudicar su salud.
- Si el médico le recetó medicamentos para disminuir la presión arterial, tómelos exactamente como se lo haya indicado.



Siga un plan de alimentación cardiosaludable

- Usted puede hacer algunos cambios en su dieta para favorecer su salud cardiaca.
- Limite la sal. Ingiera menos de 2300 miligramos (mg) de sodio (sal) al día.
- Restrinja las grasas poco saludables. Ingiera menos de 13 mg diarios de grasas saturadas y evite las grasas trans (consulte la etiqueta nutricional).
- Coma alimentos ricos en nutrientes, como la fruta, la verdura y los cereales integrales.
- Pregúntele a un dietista cómo incorporar alimentos cardiosaludables a su plan de alimentación nefrosaludable.



No fume ni consuma tabaco

- Fumar eleva la presión arterial y puede agravar la enfermedad renal.
- Pida consejo a su médico sobre cómo dejar de fumar.



Haga ejercicio la mayoría de los días de la semana

- El ejercicio es importante para la salud del corazón.
- Fíjese la meta de hacer ejercicio al menos 30 minutos al día 5 días por semana.
- ¡Busque la creatividad! Pruebe a caminar, bailar o hacer algún deporte. Mantenga un peso sano
- Incluso unas pocas libras pueden suponer una gran diferencia en su salud.
- Pregunte a su médico cuál es su peso saludable.



Restrinja el alcohol

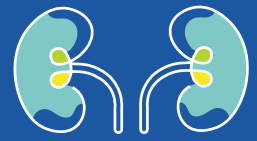
- Tomar en exceso puede aumentar su presión arterial.
- Los hombres no deben tomar más de 2 tragos al día, y las mujeres no deben tomar más de 1 trago al día.



Disminuya su estrés

- El estrés puede aumentar la presión arterial.
- Colabore con su médico para aprender modos de controlar y sobrellevar el estrés.

Si desea más información sobre la relación que hay entre la presión arterial alta y la enfermedad renal, visite [KidneyFund.org/hbp](https://www.kidneyfund.org/hbp)



Cómo retrasar o prevenir la falla renal

El mero hecho de que le hayan diagnosticado enfermedad renal no significa que vaya a progresar a falla renal. Aunque el daño no se puede arreglar, usted puede tomar medidas para conservar sus riñones en el mejor estado posible y retrasar la progresión de la enfermedad renal.

MANTENGA SUS RIÑONES EN EL MEJOR ESTADO POSIBLE



Si tiene diabetes, controle su azúcar sanguíneo.



Mantenga la presión arterial en cifras saludables.



Haga una dieta con poca grasa y poca sal.



Tome todos los medicamentos tal como se los haya recetado el médico.



No fume ni consuma tabaco.



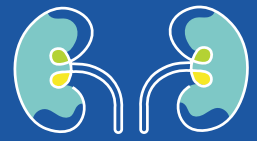
Fíjese la meta de hacer ejercicio al menos 30 minutos al día 5 días por semana.



Mantenga un peso saludable.

COLABORE CON SU EQUIPO DE ATENCIÓN MÉDICA EN LA CREACIÓN DE UN PLAN DE TRATAMIENTO ADECUADO PARA USTED

- **Acuda a consultas periódicas con su nefrólogo** para que le revisen la enfermedad renal y el estado de los riñones.
- **Acuda a un dietista** que lo/a ayude a elaborar un plan de alimentación nefrosaludable que pueda cumplir. Es posible que el médico le recomiende restringir líquidos y ciertos nutrientes.
- **Pregúntele al médico si debe tomar algún medicamento** para proteger los riñones; por ejemplo, inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina (ECA) y antagonistas del receptor de la angiotensina (ARA).



Cómo retrasar o prevenir la falla renal

SEPA QUÉ SIGNIFICA LA PROGRESIÓN DE LA ENFERMEDAD RENAL

El término **progresión** se usa para describir el paso de la enfermedad renal a etapas más altas conforme empeora. Cuanto mayor es el número, peor es el daño y menos funcionan sus riñones.

¿QUÉ SUCEDE SI FALLAN MIS RIÑONES?

La falla renal, también denominada enfermedad renal terminal (ERT), es la última etapa de la enfermedad renal crónica. Cuando sus riñones fallan, significa que han dejado de funcionar lo suficientemente bien para que usted sobreviva sin recibir diálisis o un trasplante renal. La diabetes y la presión arterial alta son las causas más frecuentes de falla renal.

Etapa de la ERC	eGFR	¿Hay demasiadas proteínas en mi orina?	¿Qué riesgo corro de que progrese mi enfermedad renal?
Sin enfermedad renal	60 o más	No	Riesgo bajo
Etapa 1	90 o más	Sí	Riesgo moderado
Etapa 2	60-89	Sí	Riesgo moderado
Etapa 3a	45-59	Sí	Riesgo alto
Etapa 3b	30-44	Sí	Riesgo muy alto
Etapa 4	15-29	Sí	Riesgo muy alto
Etapa 5 (falla renal)	Menos de 15	Sí	Riesgo muy alto



Diez consejos de alimentación nefrosaludable para cada etapa de la enfermedad renal

Lo que usted come y bebe influye en su salud. Ingerir porciones adecuadas de alimentos nefrosaludables ayuda a mantener en buen estado los riñones durante el mayor tiempo posible. Cambiar la forma de comer y la cantidad de líquidos que toma puede ayudarlo/a a prevenir más daños en los riñones y retrasar la progresión a la falla renal.



Para mantener la presión arterial en cifras saludables y prevenir que su cuerpo acumule líquido, evite la sal agregada.

- En lugar de sal, condimente con yerbas frescas o secas para dar más sabor a sus platillos.
- Compre bocadillos y alimentos de lata o de frasco cuya etiqueta indique "no salt added" (es decir, que no contienen sal agregada).



SIN GRASA

Coma menos grasa para mantener un peso saludable y reducir el riesgo de insuficiencia cardiaca.

- Hornee o ase sus comidas en lugar de freírlas.
- Cuando compre productos lácteos, aderezos de ensalada y mayonesa, elija productos sin grasa o con poca grasa.



Para evitar aumentos de peso indeseables y cifras elevadas de azúcar sanguíneo, no ingiera azúcar en exceso.

- Elija alimentos con azúcar natural (p. ej., la fruta) como alternativa saludable a los dulces, las galletas y los pasteles.
- Lea las etiquetas alimentarias de los alimentos empacados para ver si contienen azúcares ocultos.



Coma fruta y verdura en abundancia.

- Sírvasse la mitad del plato con fruta y verdura sin almidón, y así obtendrá una amplia variedad de vitaminas, minerales, nutrientes y fibra.



Elija cereales integrales para obtener carbohidratos llenos de nutrientes que le den energía al organismo.

- Busque alimentos en cuyo empaque se indique "made with 100% whole grains" (es decir, que están elaborados con cereales 100% integrales).



Pregunte a su médico y dietista qué tantas proteínas magras debe ingerir al día.

- Una vez la enfermedad renal llegue a la etapa 3, es posible que tenga que restringir las proteínas que ingiere. Esto evita que los riñones tengan que sobrecargarse para depurar los desechos de las proteínas, lo cual podría desgastarlos más rápido.



Pregunte a su médico y dietista qué tanto líquido debe ingerir al día.

- Una vez la enfermedad renal llegue a la etapa 3, es posible que tenga que restringir la cantidad de líquido que ingiere, de modo que los riñones no tengan que trabajar tanto. El líquido podría acumularse en el organismo, hacerle sentirse hinchado/a e incómodo/a y aumentarle la presión arterial.



Pregunte al médico y al dietista cuáles deben ser sus cifras de potasio y fósforo.

- Quizá tenga que restringir las cantidades de fósforo y potasio que ingiere. También es posible que el médico le recete unos medicamentos llamados "quelantes" para controlar la cantidad sanguínea de estos nutrientes. Las cifras altas de potasio y de fósforo pueden tener efectos perjudiciales para la salud.



Consulte a un dietista para que lo/a ayude a crear un plan nefrosaludable de comidas y bebidas que le convenga a usted y a su familia.



Si desea ver más consejos, recetas nefrosaludables y guías de cocina y orientaciones para el mandado, visite KidneyFund.org/KidneyKitchen