

¡Muchas gracias a nuestro ponente!



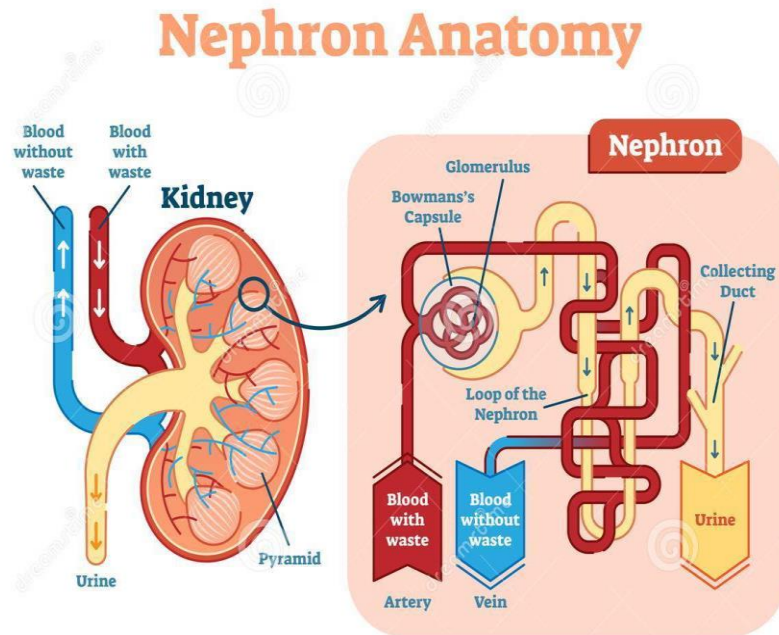
- Randy Chen, MD
 - Nefrólogo - Condado de San Mateo
 - El interés especial del Dr. Chen es enlentecer la progresión de la enfermedad renal crónica y mejorar la calidad de vida de los pacientes con enfermedad renal.
 - El Dr. Chen ha recibido 3 reconocimientos consecutivos como director médico de su unidad de diálisis por atención excepcional al paciente y liderazgo en Satellite Healthcare.

Enlentecimiento de la progresión de la enfermedad renal crónica

Dr. Randy Chen, M.D.

Cómo funcionan los riñones

- Los riñones filtran la sangre y producen orina que contiene productos de desecho, agua y electrolitos.
- Los riñones también producen hormonas que ayudan en:
 - La producción de sangre
 - La regulación de la presión arterial y la hidratación
 - El equilibrio de los minerales en los huesos
- Los riñones también regulan el equilibrio ácido-básico, de agua y de electrolitos.



¿Qué es la enfermedad renal crónica?

- Enfermedad renal crónica significa el daño permanente de los riñones, de manera que no pueden funcionar a su capacidad total. Esto causa una reducción de la tasa de filtración glomerular o TFG (que se calcula matemáticamente usando la concentración de creatinina en sangre).
- La enfermedad renal crónica consiste en cinco etapas. La mayoría de los pacientes se encuentra en etapa 3.
- Si empeora la capacidad de los riñones para filtrar la sangre o las toxinas y de producir hormonas, pueden surgir problemas médicos.

Etapas de la enfermedad renal crónica

CKD Classification and Staging

- Green: Low risk (LR)
- Yellow: Moderate risk (MR)
- Orange: High risk (HR)
- Red: Very high risk (VHR)

Kidney damage stage		
Urine albumin/creatinine ratio		
Description and range		
A1	A2	A3
Normal to mild increase <30mg/g	Moderate increase 30-300 mg/g	Severe increase >300mg/g
LR	MR	HR
LR	MR	HR
MR	HR	VHR
HR	VHR	VHR
VHR	VHR	VHR
VHR	VHR	VHR

Con base en la clasificación de etapas KDIGO.

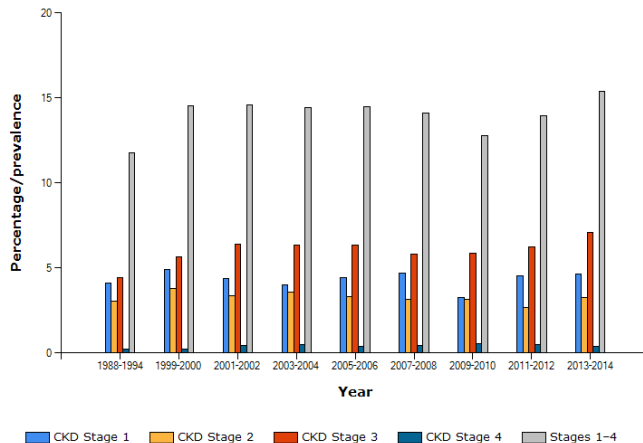
Extensión del problema

- 14.8% de estadounidenses sufren enfermedad renal crónica (datos de NHANES)
- Se calcula que 30 millones de personas padecen enfermedad renal crónica
- Casi medio millón de pacientes estadounidenses reciben diálisis



Prevalence of CKD Stages 1-4 by Year

National Health and Nutrition Examination Survey



¿Cuáles son las causas de la enfermedad renal crónica?

- Cualquier proceso que pueda causar daño a los riñones puede causar enfermedad renal crónica.
- La **diabetes mellitus** es la causa principal de enfermedad renal crónica en el mundo.
 - Si usted tiene diabetes, hay una alta probabilidad de que presente enfermedad renal crónica en algún momento de su vida. Aproximadamente 1 de cada 2 personas con diabetes mellitus tiene enfermedad renal crónica.
- La **hipertensión** puede ocasionar daños a las pequeñas arterias de los riñones y causar enfermedad renal crónica.
- Los medicamentos pueden causar lesiones en los riñones. El ibuprofeno y otros medicamentos antiinflamatorios no esteroideos se relacionan particularmente con la enfermedad renal crónica.
- Hay enfermedades específicas que pueden causar daños e inflamación directamente a los riñones. Ejemplo: Lupus, nefropatía membranosa

¿Cómo sé si tengo enfermedad renal crónica?

- Con frecuencia la enfermedad renal crónica no produce síntomas sino hasta las últimas etapas.
- Muchas personas no saben que tienen enfermedad renal crónica sino hasta las últimas etapas.
- Los análisis de sangre y de orina con frecuencia revelan una enfermedad renal crónica.
- La concentración de creatinina en sangre se usa para calcular la tasa de filtración de los riñones = TFG estimada.
- Las enfermedades renales crónicas se relacionan con mayor frecuencia con la diabetes y la hipertensión.

¿Cuándo me debo preocupar?

- La reducción perjudicial de su TFG con el tiempo es un signo del empeoramiento de la función de sus riñones.
- Si no controla su diabetes, su hipertensión y otros problemas médicos, con frecuencia podría ocasionar un empeoramiento más rápido.
- La concentración alta o el aumento de la concentración de proteína en orina es un signo desfavorable.
- Su médico le dirá que la función de sus riñones está empeorando y podría referirlo a un especialista del riñón.

¿Qué tan rápido progresa la enfermedad renal crónica?

- Depende de la causa y de la etapa.
- Los análisis de sangre para medir la función de sus riñones (creatinina y TFG) pueden ayudar a su médico a establecer una tendencia.
- Cuanto menos se controlen los problemas médicos, más probabilidades hay de que la enfermedad renal crónica progrese.
- Un ejemplo. En las últimas etapas, generalmente veo una reducción de la TFG de 1 mL/min al mes (nefropatía diabética).
- La creatinina o la TFG es la distancia a la que el tren se encuentra del borde de un precipicio. La concentración de proteína en orina da una idea de la velocidad del tren.

¿Se puede revertir la enfermedad renal crónica?

- Con frecuencia las lesiones a los riñones en el ámbito de la enfermedad renal crónica son irreversibles.
- Una vez que se pierde una nefrona, o cuando esta cicatriza, ya no se puede regenerar.
 - Por ejemplo, si pierde un dedo, ya no le vuelve a crecer.
- Sin embargo, puede evitar más lesiones a los riñones y enlentecer o hasta detener la progresión de la enfermedad renal crónica.

Recomendaciones dietéticas para pacientes con enfermedad renal crónica

- Según uno de nuestros dietistas renales principales, siga estos pasos:
 - Limite el consumo de sal
 - Limite el consumo de proteína si se lo aconseja su médico
 - Proteja su corazón con alimentos saludables
 - Mantenga su concentración de azúcar en sangre en un buen rango
- El control dietético no solo es importante para sus riñones, sino también para todos sus otros problemas médicos.

Preste atención a lo que come

- Lea las etiquetas de los alimentos.
- Use aplicaciones inteligentes que tengan bibliotecas de alimentos para poder hacer el seguimiento de lo que come.
- Mantenga sus metas.

	% Daily Value*
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

Reduzca su consumo de sodio

- Coma alimentos frescos. Con frecuencia se añade sal a los alimentos envasados.
- Consuma menos de 2300 mg de sodio al día.
- No añada mucha sal a los alimentos, use condimentos naturales.
- Lea las etiquetas de los alimentos.
 - Una comida que tiene más del 20% del valor diario tiene MUCHO sodio.
 - Un bocadillo que tiene más del 5% del valor diario tiene MUCHO sodio.
- Limite los alimentos enlatados.
 - Si los va a consumir, enjuáguelos para quitarles sal.

Reduzca su consumo de proteína

- Se recomienda que los pacientes con enfermedad renal crónica avanzada coman 0.8 g/kg o menos de proteína al día, que para la mayoría de las personas es 60 gramos.
 - 60 g = aproximadamente 8 onzas (media libra) o el tamaño equivalente a 3 mazos de cartas
 - 7 gramos = 1 onza
- Prepare su plato en casa mayormente con vegetales (si su médico no le ha limitado el potasio)
- Las buenas fuentes de proteínas incluyen: Huevos, pollo, pescado, frijoles y nueces.

Reduzca su consumo de grasas no saludables.

- Limite las grasas saturadas que se pueden depositar en su corazón y sus riñones.
- Elija cortes de carne magra como:
 - Aves sin pellejo
 - Pescado
 - Carne de res molida magra, cortes de lomo y de cuarto trasero
 - Frijoles
- Cocine sus carnes asándolas, horneándolas o salteándolas con aceite de oliva.
- Las grasas insaturadas como las que se encuentran en los aceites de oliva y de nueces se pueden consumir con más frecuencia que las grasas no saludables.

Vigile su consumo de carbohidratos

- Controle su concentración de azúcar en sangre con cambios dietéticos, medicinas si es necesario, y actividad física.
- Limite los carbohidratos refinados.
 - Evite o limite postres, dulces y bebidas endulzadas
- Coma a una hora regular para evitar aumentos repentinos de glucosa e insulina.
- Preste atención al tamaño de la porción y no consuma muchos alimentos con almidón.

¿Y la limitación de fósforo y potasio? Leí en internet que debo hacerlo.

- No siempre crea lo que lee en internet. Pregunte a su médico si necesita limitar estos minerales en su dieta.
- Los pacientes con enfermedad renal crónica más avanzada u otros problemas médicos podrían necesitar limitarlos, pero no siempre.
- A veces es necesario limitar el consumo de alimentos con fósforo (por ejemplo, lácteos, nueces), pero es una decisión del médico.
- A veces es necesario limitar el consumo de alimentos con potasio (por ejemplo, plátanos, ciruelas pasas), pero es una decisión del médico.

¿Hay medicamentos específicos que pueden ayudar a proteger mis riñones?

- Los inhibidores del sistema renina angiotensina aldosterona bloquean un sistema hormonal que puede empeorar las lesiones renales.
 - Reducen directamente la presión arterial en el interior de los riñones
 - Inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina, como lisinopril
 - Bloqueadores de los receptores de la angiotensina o BRA, como Losartan
- Medicinas generales que reducen la presión arterial

Control de la presión arterial

- El valor deseado de presión arterial en los pacientes con enfermedad renal crónica generalmente es menor de 130/80.
- La mayoría de los pacientes con enfermedad renal crónica deberían estar tomando un inhibidor RAAS.
- Con frecuencia los diuréticos ayudan a controlar la presión arterial, la retención de agua y de sal en los pacientes con enfermedad renal crónica.
- Muchos pacientes con enfermedad renal crónica necesitan varios medicamentos para lograr el valor deseado de presión arterial.

La diabetes y el control de la glucosa

- La diabetes mellitus ocasiona un riesgo alto de presentar enfermedad renal crónica
- El control de la diabetes y la reducción del daño causado por esta enfermedad son cruciales para enlentecer la enfermedad renal crónica.
- Hable con sus médicos sobre las maneras de hacer cambios dietéticos, de su estilo de vida y de medicamentos para lograr un buen control de su diabetes.

Reduzca su riesgo de padecer enfermedades cardiacas

- La enfermedad renal crónica se asocia con las enfermedades cardiacas. Ambas se influyen mutuamente.
- Los principales factores de riesgo de las enfermedades cardiacas incluyen hipertensión, diabetes mellitus (resistencia a la insulina), el hábito de fumar, la obesidad, la hipercolesterolemia.
- La actividad física y el ejercicio pueden mejorar la salud del corazón.

Medicinas potencialmente perjudiciales

- Tenga cuidado con el uso de medicamentos de venta sin receta, y verifique con su médico si son seguros para las personas con enfermedad renal crónica.
- Medicamentos antiinflamatorios no esteroideos como ibuprofeno, altas dosis de aspirina, naproxeno y celecoxib.
- Debe usar los suplementos dietéticos con moderación y precaución. No están bien regulados.
- Los inhibidores de la bomba de protones solo se deben usar cuando sea necesario, y debe hablar sobre su uso con sus médicos.

Es posible que sea necesario ajustar algunos medicamentos

- Si su tasa de filtración glomerular no es normal, podría ser necesario ajustar las dosis de algunos medicamentos. De lo contrario se podrían acumular y llegar a concentraciones altas.
- Si la función de sus riñones llega a cierto nivel, será necesario suspender algunos medicamentos ya que pueden ser muy tóxicos, como metformina.
- Algunos medicamentos pueden comenzar a dañar sus riñones si no se ajusta la dosis a su TFG. Los antibióticos son un ejemplo.

El agua y los diuréticos

- ¿Debo beber más agua para enjuagar mis riñones?
 - Generalmente no, a menos que sea propenso a deshidratarse.
- ¿Causarán los diuréticos daño a mis riñones?
 - Por lo general, no de manera permanente. Con mucha frecuencia son muy necesarios.
- Si padece enfermedad renal crónica, necesita colaborar estrechamente con sus médicos en términos de equilibrio de agua y sales.

Problemas que puede causar la enfermedad renal crónica

- Hipertensión
- Trastornos ácido básicos y de electrolitos
- Retención de fluidos y de sales
- Anemia
- Enfermedades óseas
- Uremia: Sentirse muy mal, no tener apetito y presentar confusión.

Enfermedad renal crónica en etapa 5 y diálisis/trasplante

- ¿Cómo sé cuándo es el momento de recibir diálisis o un trasplante?
- Un nefrólogo y su equipo pueden ayudarlo a prepararse para la diálisis o el trasplante.

¿Y si uno de sus seres queridos tiene enfermedad renal crónica?

- La enfermedad renal crónica es muy común y con frecuencia es el resultado de otros problemas médicos. Trate de entender esto.
- Apoye el mejoramiento de un estilo de vida saludable y aliéntelo a que siga las recomendaciones del médico.
- Acompáñelo a sus citas.
- Dele apoyo emocional. Identifíquese con sus sentimientos.

La vida con enfermedad renal crónica

- La enfermedad renal crónica se puede tratar y enlentecer
- Las personas pueden vivir felices y por mucho tiempo aunque tengan enfermedad renal crónica
- Siempre hay esperanza para los pacientes con enfermedad renal crónica

Sesión de preguntas y respuestas

