



Cómo cuidar la salud

con la insuficiencia renal crónica en las **etapas 1 a 3**



Elaborado por el Medical Education Institute

ACERCA DEL MEDICAL EDUCATION INSTITUTE, INC.

El Medical Education Institute (MEI) es un instituto sin fines de lucro fundado en 1992 que tiene como misión ayudar a las personas que padecen de enfermedades crónicas a controlar y mejorar su salud. Entre los programas del MEI figuran **Kidney School** (www.KidneySchool.org), **Home Dialysis Central** (www.HomeDialysis.org) y **Life Options** (www.LifeOptions.org). El MEI elaboró también una herramienta de ayuda sobre decisiones terapéuticas, **Yo escojo mi vida, yo escojo mi diálisis** (www.MyDialysisChoice.org) y la «biblia sobre estilos de vida», **Help, I Need Dialysis!**, que aborda cómo afrontar con éxito el futuro cuando uno padece insuficiencia renal. Si desea hacer un donativo u obtener más información, sírvase visitar www.mei.org.

Descargo de responsabilidad

Cómo cuidar la salud es una guía para personas que tienen insuficiencia renal crónica o falla renal. La lectura de este folleto no significa que no haya que conversar con el médico y el equipo de atención médica sobre los cuidados y las opciones.

Un folleto como este se limita a recopilar información disponible en la fecha de publicación. Aunque los autores han hecho todo lo posible por velar por la exactitud y la exhaustividad del contenido de la obra, no pueden darse garantías al respecto. Medical Education Institute, Inc., los autores y los anunciantes no se responsabilizan de errores u omisiones ni de las consecuencias derivadas del uso del contenido de este folleto, y no ofrecen garantía alguna, explícita ni implícita, sobre la vigencia, la exhaustividad o la exactitud del contenido de la publicación. Los avances médicos que se produzcan en el futuro, las actualizaciones de productos y los cambios en la legislación podrían afectar o modificar la información que contiene esta obra. Medical Education Institute, Inc. no tiene obligación alguna de actualizar el contenido del folleto.

En lo permitido legalmente, Medical Education Institute, Inc. se deslinda de responsabilidades por cualquier daño o lesión derivados de errores, omisiones, eliminaciones, defectos o alteraciones existentes en *Cómo cuidar la salud*, así como del uso de la obra o el acceso a ella. El contenido de *Cómo cuidar la salud* (texto, gráficos e íconos, entre otros) es material con marca comercial perteneciente a Medical Education Institute, Inc. o gestionado por dicho instituto.

Traducción de Satellite Healthcare y aiaTranslations.

Índice

Usted puede vivir con IRC	4
Funciones de los riñones sanos	5
Pruebas, etapas, causas y síntomas de la IRC	6
Etapas de la IRC	7
Causas de la IRC	9
Síntomas de la IRC	10
Cómo tener una buena vida cuando uno padece insuficiencia renal	11
Cómo buscar tratamiento ante una depresión	12
Cómo aprovechar al máximo las consultas médicas	13
Proteja sus riñones y retrase el avance de la IRC	14
Qué comer (y qué no)	21
Conozca los medicamentos	25
Conclusión	27

Este folleto puede ayudar a las personas con insuficiencia renal *crónica* (es decir, prolongada; IRC) a cuidar de sí mismas. Los cuidados de una persona con una enfermedad crónica son complejos. Es probable que lo atienda un equipo de médicos, enfermeras, farmacéuticos y otros profesionales. El equipo médico ayudará a planificar la atención para que usted se haga las pruebas y reciba los consejos necesarios para conservar la salud.

SU EQUIPO MÉDICO LO AYUDARÁ A:

- Saber qué papel debe desempeñar usted en la atención de su IRC.
- Conocer la IRC y cómo retrasar su avance.
- Elegir alimentos saludables.
- Tomar sus medicamentos en los momentos pertinentes.
- Mantenerse activo con el ejercicio, el trabajo, los pasatiempos y la vida en general.



Usted puede vivir con IRC

«No soy alguien que sobrevivió a algo... ¡Soy alguien que superó algo! No me siento en un valle, sino escalando una montaña.»

Jesse C.

Enterarse de que nuestros riñones no funcionan bien puede resultar aterrador. En la mayoría de los casos, los riñones no recuperan el funcionamiento que perdieron, pero hay muchas cosas que podemos hacer para preservar el que aún tengamos. También hay cosas que podemos hacer para evitar que los riñones empeoren. En la página 14 se indica cómo hacerlo.

Por ahora, lo más importante que debe saber es que **usted puede tener una buena vida a pesar de la IRC**. Puede hacer cosas que le gusten. Puede pasar el tiempo con sus seres queridos. Puede trabajar y viajar. Incluso si un día le fallan los riñones, con tratamiento podrá seguir adelante con su vida.

La gente que padece IRC dice que mantener un espíritu positivo es una de las claves para gozar de una buena vida.

¿Cómo mantener esa positividad cuando uno se entera de que tiene insuficiencia renal?

■ **BUSQUE A ALGUIEN CON QUIEN HABLAR.** A veces los pesares disminuyen cuando hablamos de ellos con alguien. El equipo médico puede aclararle las dudas. Es probable que sus seres queridos estén tan asustados como usted, y por eso puede ser útil buscar a una persona que tenga IRC y viva feliz a pesar de ello. Hay grupos de apoyo en internet, y es posible que en el consultorio donde se atiende el problema renal sepan de algún grupo cercano. Si usted es una persona religiosa, quizá un clérigo pueda confortarlo espiritualmente.

■ **RECUERDE QUE PODRÍA SER PEOR.** A algunas personas que padecen de IRC les consuela saber que tienen una enfermedad que se puede tratar. Por desgracia, para ciertos problemas médicos aún no hay aún buenos tratamientos.

■ **SEA PRÁCTICO.** ¿Qué enseñanzas puede sacar del hecho de padecer IRC? ¿De qué modo podría mejorar su vida el hecho de saber que tiene este problema médico? Es posible que la IRC sea la «alarma» que necesitaba para pasar más tiempo con sus seres queridos, cambiar su estilo de vida o concentrarse en lo que de veras desea hacer con su vida.

Datos breves sobre la IRC

USTED NUNCA CONTAGIARÁ SU IRC A OTRA PERSONA

No es algo contagioso. Algunos de sus seres queridos quizá tengan IRC también porque llevan el mismo estilo de vida que provoca aumento de peso y presión arterial alta, y los parientes podrían tener los mismos genes. Recomiéndeles que se hagan pruebas.

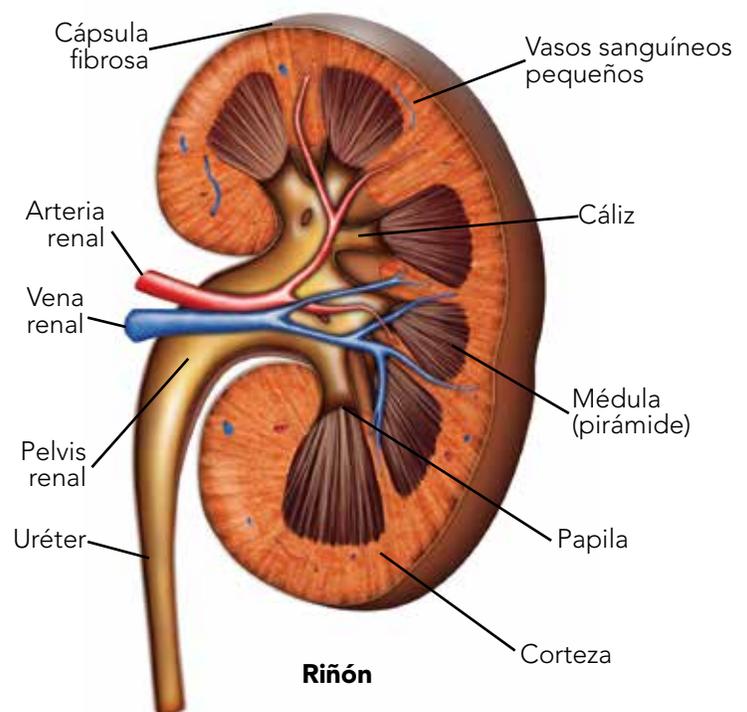
Todos los años, más de 124,000 estadounidenses empiezan a recibir diálisis debido a la insuficiencia renal. No sea uno de ellos. Participe activamente en el cuidado de sus riñones.

Funciones de los riñones sanos

Los riñones son órganos con forma de frijol que se ubican en la parte posterior del cuerpo, justo por encima de la última costilla y protegidos por la jaula torácica. Casi todos tenemos dos riñones, cada uno del tamaño aproximado de un puño. La tarea principal de los riñones es mantener la *homeostasis*, es decir, unas condiciones constantes en el organismo. Los riñones ayudan a preservar el equilibrio del cuerpo mediante las siguientes funciones:

- **ELIMINACIÓN DE SUSTANCIAS DE DESECHO.** En cada riñón tenemos alrededor de un millón de filtros llamados *nefronas*. Las nefronas eliminan de la sangre el exceso de agua y algunas sustancias de desecho y, a través de unos tubos llamados *uréteres* las envían a la vejiga en forma de orina. *Cuando los riñones no funcionan bien, las sustancias de desecho se acumulan y hacen que la persona se sienta mal y tenga daños en los huesos, los nervios y las articulaciones.*
- **CONTROL DE LA PRESIÓN ARTERIAL.** Los riñones mantienen en equilibrio el agua y las sales de la sangre. Además producen una enzima llamada *renina* que ayuda a aumentar la presión arterial cuando baja. *La presión arterial alta puede dañar los riñones, y por otro lado unos riñones con insuficiencia no pueden impedir que suba la presión arterial.*
- **EQUILIBRIO ÁCIDO-BASE.** El funcionamiento óptimo del organismo requiere cierto pH. Los riñones y los pulmones sanos contribuyen a mantener ese nivel estable. *Cuando los riñones no funcionan bien, la sangre se vuelve demasiado ácida o demasiado alcalina.*

- **PRODUCCIÓN DE HORMONAS.** Las hormonas son señales que se fabrican en una parte del cuerpo y actúan en otra parte. Los riñones producen dos hormonas. Por un lado la *eritropoyetina*, que avisa a la médula ósea para que produzca glóbulos rojos. *Cuando los riñones no funcionan bien, la persona puede tener anemia (es decir, escasez de glóbulos rojos).* Por otro lado, la vitamina D activa (llamada «calcitriol») permite que se absorba el calcio en el intestino. *Si los riñones tienen problemas, el organismo retira a veces calcio de los huesos, lo que puede provocar dolor y fracturas.*





Pruebas, etapas, causas y síntomas de la IRC

La IRC es un proceso lento que a veces demora años, aunque la persona no lo note, y que puede ir empeorando lentamente. Puede provocar una falla renal. ¡Leer este folleto y colaborar con su equipo médico podría ayudarle a evitarla!

Hay una serie de análisis clínicos importantes que suelen realizarse para ver si los riñones funcionan bien:

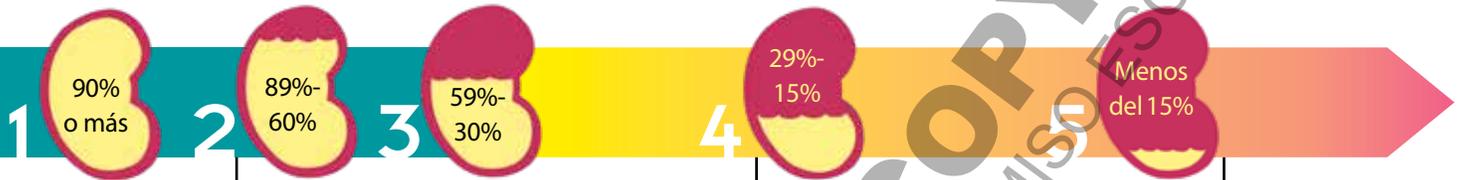
- **ALBÚMINA URINARIA** Las proteínas (*albúmina*) son demasiado grandes para pasar por los filtros que hay en un riñón sano. Cuando se detectan en la orina puede significar la existencia de un problema renal. Las concentraciones normales son de menos de 80 mg/dl al día, o entre 0 y 20 mg/dl si la persona orina en un vaso de recogida de orina.¹
- **CREATININA** Esta sustancia de desecho se forma en la sangre cada vez que movemos los músculos. Los riñones

sanos la filtran para purificarla. Cuando los riñones no funcionan, la creatinina puede acumularse en la sangre, así que una concentración sanguínea elevada indica un posible problema renal. Las concentraciones normales son de 0.7 a 1.3 mg/dl en los hombres y de 0.6 a 1.1 mg/dl en las mujeres.²

- **TASA DE FILTRACIÓN GLOMERULAR (TFG)**. Introduciendo en una fórmula la edad, la raza, el sexo y el valor de la creatinina se puede saber el porcentaje de funcionamiento de los riñones. Se considera «normal» una TFG superior a 90 (90% de funcionamiento), mientras que una TFG de 50 significa que se tiene un funcionamiento de alrededor del 50%. A veces un riñón funciona al 100% y el otro no funciona en absoluto, mientras que otras veces cada riñón perdió aproximadamente la mitad de su funcionamiento.

Etapas de la IRC

Hay cinco etapas de la IRC que se definen según el resultado de dos pruebas de la TFG realizadas con al menos 90 días de diferencia.³ Las etapas 1 y 2 solo se dan en personas que no tienen riñones normales. Algunas nacieron con un solo riñón, mientras que otras tienen quistes renales, un flujo inverso de la orina (que retrocede hacia los riñones) o proteínas en la orina. *La mayoría de la gente descubre que tienen IRC cuando alcanza la etapa 3, 4 o 5.* En las primeras etapas, el riesgo de padecer enfermedades cardíacas es mayor que el de tener falla renal. Por este motivo, para sentirse lo mejor posible, ¡debe cuidar sus riñones y su corazón!



EN LAS ETAPAS 1 a 3

Proteja sus riñones:

- ¡Haga ejercicio!
- Controle su nivel elevado de azúcar en la sangre.
- Controle su presión arterial si está alta.
- Si fuma, deje de hacerlo.
- Coma alimentos reales, no alimentos procesados, fritos ni comida rápida.
- Antes de tomar analgésicos, suplementos o vitaminas, hable con su equipo de atención médica.
- Pida medidas de protección renal si le hacen radiografías con contraste.

Si desea más información sobre estos aspectos, siga leyendo este folleto

EN LA ETAPA 5

Todo lo anterior y además:

- Empiece el tratamiento cuando se sienta mal.
- Cambie de opción si no se adapta bien a la primera.
- Para estar bien, siga su plan de tratamiento.

EN LA ETAPA 4

- **Proteja sus riñones.**
- Infórmese de los tratamientos de la insuficiencia renal.
- Tome medidas para entrar a la lista de trasplantes.
- Si desea conseguir un donante de riñón, divulgue su situación.
- Elija un tratamiento que se adapte a su vida.
- Acuda a un cirujano para acceder a diálisis.

Datos breves sobre la IRC

OTRAS ENFERMEDADES PUEDEN AGRAVAR LA IRC

El riesgo de falla renal debido a la IRC puede aumentar cuando se tienen otros problemas médicos:

■ DIABETES Y PRESIÓN ARTERIAL ALTA

Estos problemas médicos pueden causar daños renales por separado. Si se tienen los dos, los riñones serán dañados doblemente y será aún más crucial que uno cuide mucho su salud a partir de ese momento.

■ ENFERMEDADES CARDÍACAS

Los riñones y el corazón trabajan en conjunto. Para rendir al máximo, los riñones necesitan el aporte correcto de sangre: ni poca ni mucha. Las enfermedades cardíacas pueden dañar los riñones.

■ NIVELES ALTOS DE COLESTEROL O TRIGLICÉRIDOS EN LA SANGRE

Las cifras elevadas de estos aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Los daños al corazón pueden perjudicar también a los riñones. Por eso, tratar estos problemas puede mejorar la salud de la persona.



CON COPYRIGHE
R SIN PERMISO ESCRIBIR MEI.

IMAT
NO DUPLI



Causas de la IRC

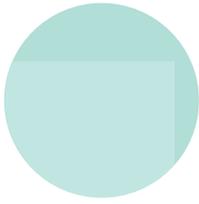
La mayoría de las IRC que hay en los Estados Unidos se deben a la diabetes tipo 2 o a la presión arterial alta (o a ambas cosas al mismo tiempo). Estos dos problemas de salud causan el 70% de todas las fallas renales que se producen en el país. También provocan enfermedades cardíacas así como embolias y derrames cerebrales. Por ello, mantener a raya los niveles de azúcar en sangre y de presión arterial puede beneficiar a todo el organismo.

Otros problemas médicos que pueden causar IRC son:

- Las **enfermedades glomerulares** que atacan los vasos sanguíneos en las nefronas. Una de ellas es la glomeruloesclerosis focal y segmentaria (GEFS).
- La **diabetes tipo 1**, en la que el sistema inmunitario destruye las células productoras de la insulina.

- La **poliquistosis y otras enfermedades quísticas**, en las que unas bolitas llenas de líquido ocupan el lugar del tejido renal normal.
- Los **tumores o el cáncer** en los riñones.
- El **lupus**, en el que el sistema inmunitario ataca la piel, las articulaciones, los riñones y el cerebro.
- Los **AINE (antiinflamatorios no esteroideos)**, como Aleve® o Motrin® y otros medicamentos para el dolor.
- **Otras enfermedades raras o defectos congénitos.**
- Causas **desconocidas**, en las que los médicos no saben por qué no funcionan los riñones.

Saber la causa de la IRC puede ayudar al médico a tratarla. En algunos casos se pueden determinar las causas mediante análisis de sangre o estudios de imagen. En otros casos es necesario tomar una biopsia (un pedacito de tejido).



Síntomas de la IRC

Los síntomas de la IRC pueden ser muy leves. Algunas personas no los tienen o no los perciben. Si usted tiene estos síntomas (o empeoran), hable con su equipo médico:

SÍNTOMA	RARA VEZ	CON FRECUENCIA	SIEMPRE
Siempre me siento cansado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Siento frío aunque quienes me rodean se sienten calientitos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me falta el aliento con poco esfuerzo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me siento desfallecido, mareado o débil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tengo mucha comezón	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tengo hinchadas las manos o los pies	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tengo la cara hinchada o inflamada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La comida me sabe a metal y no quiero comer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Siento el estómago muy revuelto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No puedo pensar claramente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La gente me dice que mi aliento huele a amoníaco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tengo que levantarme por la noche a orinar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi orina es espumosa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi orina tiene color café, rojo o morado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Siento urgencia a la hora de orinar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Cómo tener una buena vida cuando uno padece insuficiencia renal

Incluso con una IRC la etapa 3, la probabilidad de no llegar a tener falla renal es del 80% SIEMPRE Y CUANDO se tomen medidas para proteger los riñones. Para estar bien y vivir lo máximo posible tendrá que participar activamente en el tratamiento de la IRC, para lo cual es necesario conocer cuál es su papel y hacer las cosas que le correspondan. Y bien... ¿cuál es su papel?

- **SEPA TODO LO POSIBLE SOBRE LA IRC Y SOBRE LA FORMA DE TRATARLA.** Hable con el equipo médico y pregúnteles si conocen grupos de pacientes renales. Es posible que en el consultorio o el hospital tengan una biblioteca médica. También puede meterse a internet (p. ej., Google o Yahoo) para informarse. Busque sitios web que tengan el gafete de Health on the Net (HON, «salud en internet») o que sean del gobierno o de confianza. Así tendrá la certeza de que están al día y su información es exacta.

«Las cosas que antes creía importantes ya no me lo parecen: el dinero, los carros, los objetos... no significan nada. Ahora me siento tranquilamente a mirar las nubes, escucho el canto de los pájaros, huelo las flores y disfruto de la brisa junto a mi nieta.»

Paul G.

■ **SEPA QUÉ COMER Y BEBER.** Cuando se tiene IRC es posible que haya que cambiar algunas cosas en las comidas y los bocadillos (en las páginas 21 a 24 encontrará más información).

■ **TÓMESE CORRECTAMENTE SUS MEDICINAS.** No hay medicamento que cure la IRC. El médico quizá le recete medicinas para ayudarle a sentirse mejor o evitar problemas. Las medicinas solo funcionan si se toman tal como se recetaron (en los momentos indicados, con o sin alimentos, etc.). Si no puede pagarlas, hable con su médico, ya que es posible que pueda encontrar la forma de conseguirle lo que necesita. Piense en modos de recordar cuándo tomar las medicinas.

■ **MANTÉNGASE ACTIVO: HAGA EJERCICIO O MUÉVASE.** Las mismas cosas que se hacen para cuidar los riñones

sirven además para ayudar a proteger el corazón. Lo mejor sería encontrar algo que le guste hacer, porque así disfrutará haciéndolo. Si tiene tiempo que hizo ejercicio por última vez, hable con su equipo médico.

■ **SEA SINCERO CON SU EQUIPO MÉDICO.** Sus médicos y enfermeras son expertos en IRC, y usted es el experto en usted mismo y lo que siente. Informe a su equipo médico sobre *todos* sus síntomas. No olvide decirles todos los medicamentos que tome, ya sean de venta con receta, de venta libre, hierbas, vitaminas, remedios caseros o drogas ilegales. Su equipo médico solo podrá ayudarlo si saben todo sobre usted. Para evitar errores, a todos los médicos, enfermeras y farmacéuticos que vea dígalos que padece insuficiencia renal. Cuando no esté seguro de si algo puede perjudicarlo porque tiene IRC, pregunte.

Cómo buscar tratamiento ante una depresión

«Subirse un ratito a la ola del autocompadecimiento es bueno y a veces necesario, ¡pero si uno se queda mucho tiempo ahí puede tener un revolcón! Está bien pedir ayuda cuando se necesita.»

Walter H.

Sentir angustia, miedo, enojo o tristeza es muy normal cuando a uno le dicen que tiene IRC. A veces llegan a tenerse todos esos sentimientos a la vez. La IRC es un golpe a la imagen de persona saludable que teníamos de nosotros mismos. Adaptarse a ello puede llevar un tiempo, e incluso es posible que haya que pasar por las etapas de duelo de Kubler-Ross, o por algunas de ellas, antes de aceptar la IRC:

1. Negación
2. Ira
3. Negociación
4. Depresión

La depresión es frecuente cuando nos encontramos con un cambio vital que no buscábamos ni deseábamos. Puede minar nuestra resistencia y hacer que nos sintamos desamparados. Si usted está triste, enojado o irritable más de dos semanas, quizá haya llegado la hora de pedir ayuda. El tratamiento puede consistir en:

■ **ORIENTACIÓN.** Hablar con un terapeuta puede ayudarle a poner la IRC en perspectiva y sentirse más optimista sobre el futuro. Pídale a su equipo médico que le recomienden uno.

■ **MEDICACIÓN.** Hay diversos medicamentos capaces de aliviar la depresión.

■ **EJERCICIO.** Para la depresión leve o moderada, la actividad física puede ser tan eficaz como las medicinas. Consulte con su médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios.



Cómo aprovechar al máximo las consultas médicas

Los médicos son cruciales para el cuidado de la salud, pero andan ocupados y no siempre es fácil hablar con ellos. Con estos consejos podrá aprovechar al máximo las consultas:

- **ANOTE SUS DUDAS.** Ponga primero las más importantes por si acaso no puede tratarlas todas. Dígale al médico que tiene algunas dudas; así el médico lo sabrá y ahorrará tiempo. Si usted tiene muchas dudas, pida una cita de más duración al programarla. Tome notas que le ayuden a recordar lo que le hayan dicho. En algunos consultorios se le entrega al paciente un resumen al marcharse, lo cual resulta útil.
- **LLEVE SU PROPIO CUADERNO DE DATOS MÉDICOS.** Anote los síntomas que tenga, su fecha de comienzo y las cosas que los mejoran o agravan. Guardando los resultados de los análisis clínicos podrá ver cómo va (algunas personas los ingresan en una computadora). Lleve sus notas a la consulta por si el médico le hace preguntas.
- **EXPLIQUE (BREVEAMENTE) LO QUE USTED SABE.** Si usted hizo su parte y se informó sobre la IRC, el médico no tendrá que empezar a explicarle desde el principio. Los dos sacarán más provecho de la consulta si pueden coincidir.
- **DÍGALE AL MÉDICO QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE PARA USTED.** No suponga que él sabe, por ejemplo, que usted necesita conservar su empleo o que perdió el apetito.
- **SI NO COMPRENDE ALGO, PREGUNTE.** Los médicos a veces usan palabras técnicas que no conocemos. Está bien pedirles que nos expliquen las cosas de manera sencilla, y que nos deletreen las palabras para poder buscarlas después.
- **ACUDA CON ALGUIEN MÁS.** Contar con otro par de oídos puede ser sumamente útil. Si usted se asusta por algo que le diga el médico, es posible que deje de escucharlo y no se entere de cosas que deba saber.

Alerta de seguridad para pacientes con IRC:

¡CUIDE SUS VENAS!

Las personas con IRC corren el riesgo de que un día sus riñones dejen de funcionar. Si alguna vez necesita recibir hemodiálisis, necesitará un *acceso vascular* (una forma de acceder a la sangre para poder purificarla). Un cirujano conectará una arteria con una vena, por lo general en el brazo que la persona *no* utiliza para escribir. A esto se lo llama **fístula arteriovenosa (AV)**. Lo ideal es crear la fístula cuando se alcanza la **etapa 4 de la IRC**.

¿Cómo puede cuidar sus venas? No deje que nadie:

- Le extraiga sangre del brazo (pida que sea de la mano)
- Le ponga líneas intravenosas o catéteres de inserción periférica
- Le tome la presión arterial en ese brazo

Todo esto son medidas sensatas que pueden tomarse por si acaso. Quizá sea necesario *insistir* en que tiene que cuidar sus venas por si le fallan los riñones. Algunos profesionales de la salud no saben qué es un acceso vascular para la diálisis.

Cuide sus riñones: retrase el avance de la IRC

«Me esfuerzo por ponerme al frente del cuidado de mi salud. Al fin y al cabo, mis amigos, mis familiares y mi equipo médico no pueden estar conmigo a todas horas y vigilar lo que hago y lo que como.»

Marie S.

Hay diversas cosas que usted puede hacer para favorecer que los riñones funcionen lo mejor posible durante el mayor tiempo posible. De hecho, usted es la *única* persona que puede hacer las cosas que se describen en las siguientes páginas para contribuir a su salud. **Nadie puede comer por usted, tomar los medicamentos por usted ni hacer ejercicio por usted.**

Es posible que al tener IRC se sienta como si la vida girara sin control, pero usted tiene mucho más control del que cree, y puede usarlo para mantenerse lo mejor posible.

Sin embargo, ¡no intente cambiarlo todo al mismo tiempo! Tendrá más probabilidades de éxito si **elige los objetivos de estilo de vida uno por uno y se centra en cada uno por separado**. Haga de cuenta que fueran pasitos de bebé. Vaya dándose pequeñas recompensas cuando progresa: una revista, una película o un almuerzo con amigos. Si al principio fracasa, olvídalo y comience de nuevo.

Cambiar una mala costumbre por una nueva y saludable a veces demora algunas semanas, ¡pero usted puede lograrlo! Después, cuando la nueva costumbre esté bien asentada, márquese otro objetivo. Antes de que se dé cuenta habrá mejorado su salud.

Controle su nivel de azúcar en la sangre

La diabetes es la primera causa de IRC y falla renal en los Estados Unidos. En un estudio de 5 años se vio que el daño renal comienza incluso antes que la diabetes, con niveles de azúcar en la sangre de apenas 110.⁴ Pregúntele a su equipo de atención médica cuáles son los niveles de azúcar en la sangre que consideran ideales para usted. La mejor manera de conocer sus niveles es conseguir un analizador y tiras reactivas y medirlos. Pida también un análisis de hemoglobina glucosilada (también llamada hemoglobina A1c) cada 3 meses. Un control correcto del azúcar en la sangre favorece a todo el organismo.

Casi nunca es fácil modificar un estilo de vida, pero la diabetes es, ante todo, una enfermedad que afecta los vasos sanguíneos. El azúcar extra que circula en el torrente sanguíneo se traba en dichos vasos y los daña. Las nefronas de los riñones son vasos sanguíneos y las concentraciones altas de azúcar en la sangre los dañan. Si el valor de hemoglobina glucosilada es mayor del 7%, usted corre un riesgo elevado de tener problemas cardíacos y renales,⁵ y también podría tener un riesgo mayor de tener problemas en los ojos, los nervios y las extremidades. No es demasiado tarde para tomar medidas que reduzcan el azúcar en la sangre. ¿Por qué no comenzar hoy mismo? A continuación le indicamos algunas cosas que puede hacer:

- **HABLE CON SU EQUIPO MÉDICO** si tiene alguna duda sobre la forma de controlar el azúcar en la sangre. La diabetes es una enfermedad compleja. Incluso los que la padecen desde hace muchos años siguen teniendo dudas, y además aparecen novedades constantemente.
- **PREGUNTE SI PUEDE IR A UN DIETISTA PARA QUE LE AYUDE A PLANIFICAR LAS COMIDAS.** Elegir los alimentos puede resultar todo un reto cuando se tienen dos problemas médicos y cada uno requiere una dieta diferente. Un dietista puede ver qué cosas le gustan a usted y ayudarlo a planificar menús que sepan bien y sean



saludables. También podrá ayudarlo a elegir platillos adecuados cuando salga a comer fuera de la casa. Es posible que Medicare o su plan de salud cubran el costo de la consulta.

- **ANALICE SU AZÚCAR EN LA SANGRE CON LA FRECUENCIA QUE LE INDIQUE SU EQUIPO MÉDICO.** Ver cómo cambian sus niveles podrá darle mucha información sobre lo que está haciendo correctamente y en qué casos le convendrá hacer cambios.
- **TÓMESE LAS MEDICINAS ANTIDIABÉTICAS COMO SE LAS HAYAN RECETADO.** Sus medicinas solo podrán disminuirle el azúcar en la sangre si usted se las toma.

Alertas de seguridad:

LAS MEDICINAS PARA LA DIABETES Y LA IRC

- Si disminuye su función renal, es posible que las medicinas para la diabetes duren más en el torrente sanguíneo y eso podría causar que caiga el nivel del azúcar en la sangre. Si nota esto, dígaselo a su médico. Quizá necesite una dosis más baja.
- **La metformina no es segura para algunas personas con IRC.** Algunas marcas son: Glucophage®, Riomet®, Fortamet® y Glumetza®. Si está tomando alguna de ellas y tiene IRC, hable con su médico.

CUIDADO CON LOS ANTIÁCIDOS

Los “inhibidores de la bomba de protones” (IBP) que se usan para las agruras aumentan un 30% el riesgo de insuficiencia renal. Prilosec® y Prevacid® son IBP habituales. Pregúntele a su médico si usted está tomando algún IBP. Es posible que para usted sea más seguro un medicamento de la clase de los antihistamínicos H2, como Pepcid® o Zantac®.



Controle su presión arterial

La presión arterial alta (hipertensión) es la segunda causa de IRC en los Estados Unidos. La presión arterial alta daña las nefronas (los filtros) que hay en los riñones, y además aumenta el riesgo de que tenga una embolia, un derrame cerebral o un infarto. Se pueden hacer varias cosas para reducir la presión arterial hasta los niveles indicados por el médico y proteger los riñones, como por ejemplo:

- **HAGA EJERCICIO PARA FORTALECER EL CORAZÓN.** A un corazón fuerte le cuesta menos trabajo bombear, lo que disminuye el esfuerzo al que se ven sometidos los vasos sanguíneos. Comience lentamente y vaya aumentando poco a poco. Vaya anotando sus avances en un cuaderno para poder ver cómo mejora y cómo cada vez es más rápido y fuerte. Si tiene un tiempo que no hizo ejercicio, hable con su médico antes de empezar un nuevo programa de ejercicio.
- **COMA MUCHAS VERDURAS Y FRUTAS.** La «dieta DASH» (propuesta por el gobierno estadounidense) puede ayudar a reducir la presión arterial en apenas 2 semanas aunque se siga comiendo sal⁷ (si bien lo prudente es disminuirla). Consiste en la ingestión de abundante fruta y verdura, cereales integrales, productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, carne magra y semillas y frutos secos, así como

en consumir menos grasas y dulces. NOTA: Si usted debe restringir el potasio, hable con su equipo médico, que le podrá ayudar a elegir tamaños de porción seguros.

- **LIMITE LA SAL EN LA DIETA.** Cuando uno tiene presión arterial alta, el organismo a veces se vuelve más sensible a la sal. Comer alimentos salados (o con sal oculta) puede provocar un aumento de la presión arterial. En la página 22 podrá consultar más información.
- **DEJE DE FUMAR.** Si fuma, dejarlo puede tener muchos beneficios: uno de ellos es una menor presión arterial. En la página siguiente podrá consultar más información.
- **TÓMESE LA PRESIÓN ARTERIAL EN SU CASA.** Si puede, compre o pida prestado un medidor casero de la presión arterial. Es posible que su plan de salud lo pague. A lo largo de una semana aproximadamente, tómese la presión arterial a primera hora de la mañana, antes de acostarse y en algunos otros momentos del día. Anote los resultados para ver qué patrones salen. Lleve estas anotaciones al médico para ayudarle a tratar la presión arterial.
- **PRUEBE TÉCNICAS DE TRANQUILIZACIÓN.** El yoga,⁸ el tai-chi⁹ y la meditación⁸ podrían ayudarle a disminuir su presión arterial. Estas prácticas ancestrales contribuyen a tranquilizar la mente y el cuerpo.

■ **TÓMESE LAS PASTILLAS DE LA PRESIÓN ARTERIAL TAL COMO SE LAS HAYAN RECETADO.** Para que el medicamento de la presión arterial funcione, debe estar en la circulación sanguínea constantemente, y no solo cuando usted piense que tiene alta la presión arterial. Si los efectos secundarios le causan un problema, hable con su médico. Algunos efectos secundarios desaparecerán. A veces es útil cambiar la hora de toma de la pastilla, o es posible que a usted le vaya mejor con otra pastilla diferente. Los medicamentos para la presión arterial de las clases denominadas «inhibidores de la ECA»* o ARA** pueden ayudar a proteger los riñones, sobre todo en las personas con diabetes y/o proteínas en la orina. Pregúntele a su médico o farmacéutico si está tomando alguno de esos productos. Si no es así, pregunte si le convendría tomarlos.

*Los nombres comunes de los inhibidores de la ECA acaban en «pril», como por ejemplo captopril y ramipril. Los inhibidores de la ECA pueden provocar tos seca. Si ve que tiene tos después de haber empezado a tomar uno, informe a su médico, quien quizá pueda cambiarlo a un ARA.

**Los nombres comunes de los ARA acaban en «sartan», como por ejemplo losartan e irbesartan.

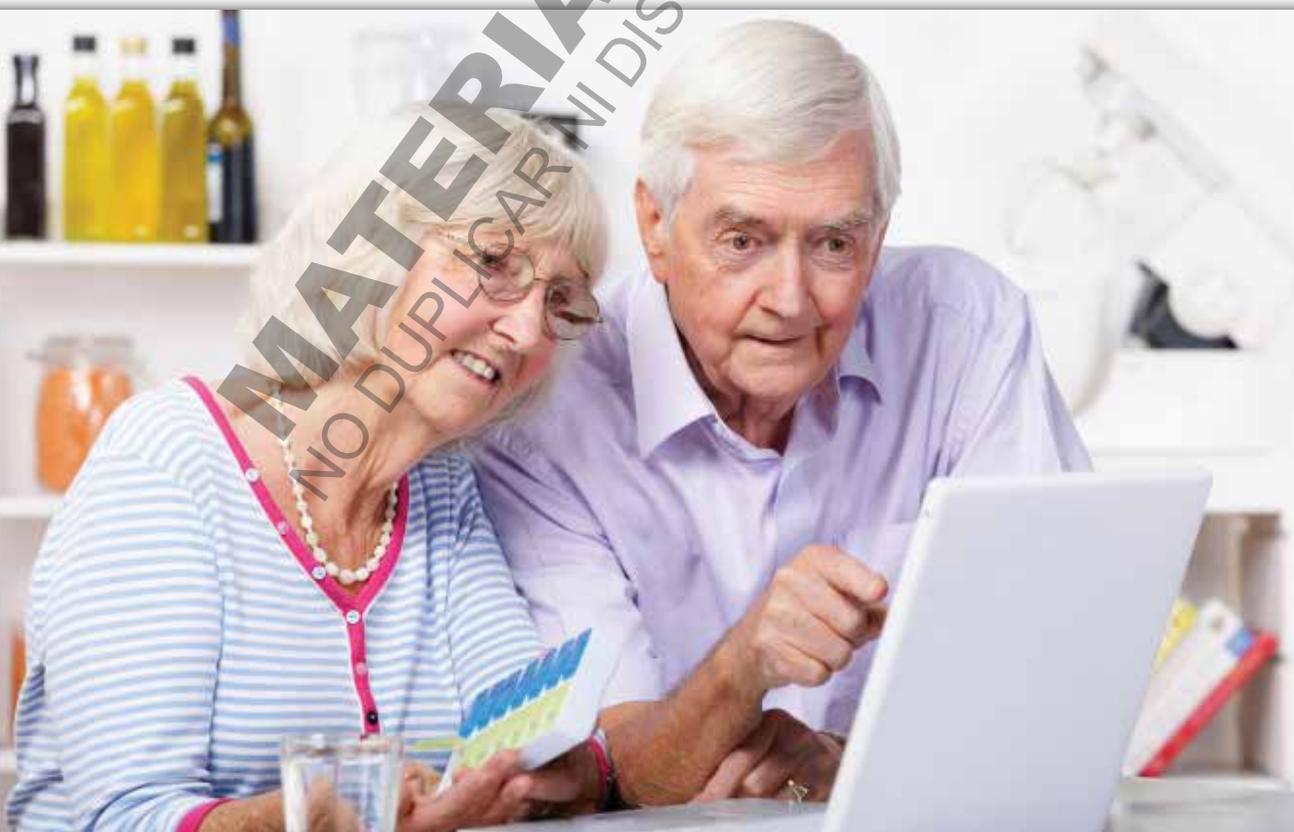
Equilibre el pH de la sangre

El pH sanguíneo normal está entre 7.38 y 7.42. Cuando los riñones no funcionan bien, no logran mantener el equilibrio ácido-base del organismo. El ácido llega a acumularse debido a los alimentos proteicos que se ingieren. La descomposición de los cereales y los alimentos proteicos (carne, huevos, productos lácteos, frijoles y chícharos) produce sustancias ácidas de desecho. El organismo necesita proteínas para los músculos y las actividades de renovación, pero casi todos comemos muchas más proteínas de lo necesario. Una dieta baja en ácido es una de las maneras de ayudar a los riñones a durar más.¹⁰ Pregúntele a su médico si a usted le convendría también tomar tabletas de bicarbonato de sodio para proteger sus riñones. Son muy económicas y eficaces.¹¹

Si fuma, deje de hacerlo

Casi todos sabemos que fumar puede dañar el corazón y los pulmones y aumentar el riesgo de tener embolias o derrames cerebrales, pero menos gente sabe que fumar también perjudica a los riñones. De hecho, en un estudio se descubrió que fumar hace que los filtros que tiene el riñón se pongan fibrosos como una cicatriz.¹² Dejar de fumar podría ser lo mejor que usted pueda hacer para todo su cuerpo.

Es evidente que, si dejar de fumar fuera sencillo, usted ya lo habría hecho. El humo llega a los pulmones, que tienen una superficie enorme. A los pocos segundos de una fumada, la nicotina



y otras sustancias químicas presentes en el humo están ya circulando por la sangre. Este es el motivo por el que los cigarros (al igual que el crack y la metanfetamina) son tan adictivos.

Los parches de nicotina liberan pequeñas cantidades de nicotina a través de la piel. La nicotina se absorbe más despacio que cuando la persona inhala el humo del tabaco. Así es más fácil ir fumando cada vez menos y dejar de hacerlo. Si desea intentar con este método, su médico se lo podrá recetar. También hay unas pastillas de venta con receta llamadas Zyban® que se usan para ayudar a la gente a dejar de fumar.

A continuación le ofrecemos algunos otros consejos tomados de www.smokefree.gov¹³ que les fueron útiles a mucha gente para dejar de fumar:

- **ESCRIBA UNA LISTA DE MOTIVOS POR LOS QUE QUIERE DEJAR DE FUMAR Y PÓNGALA DONDE USTED GUARDA SUS CIGARROS.**

Así podrá recordarse a sí mismo por qué quiere dejar de fumar. (Le resultará más fácil si bota los cigarros que tenga).

- **EVITE O MODIFIQUE LOS FACTORES QUE INDUZCAN A FUMAR.**

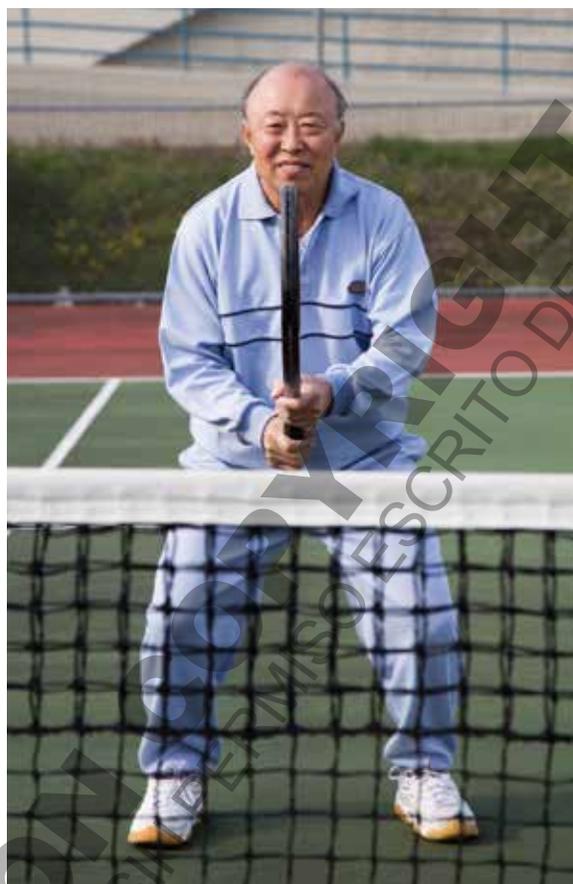
¿Fuma siempre un cigarro con el café? ¿O en los descansos del trabajo? Piense qué otras cosas podría hacer en lugar de fumar. Cepillarse los dientes. Ducharse. Cambiar la estación de radio.

- **DÍGALE A LOS DEMÁS QUE VA A DEJAR DE FUMAR.**

Cuando le entren ansias por fumar, podrán ayudarle a mantener la firmeza. Otras cosas que funcionan con las ansias son respirar profundamente, mascar chicle sin azúcar, comer bocadillos saludables (por ejemplo, semillas de girasol) o cambiar de ambiente.

- **MANTÉNGASE OCUPADO.** No se quede nada más sentado en la casa pensando en no fumar. Vaya a sitios donde esté prohibido fumar.

- **EN LUGAR DEL CIGARRO, TENGA ALGO EN LA MANO O EN LA BOCA.** Tenga en la mano un lápiz o una pluma, o chupe un dulce sin azúcar o un palito de canela.



¡MUÉVASE!

La IRC es un factor de riesgo para las enfermedades cardíacas y las embolias o derrames cerebrales. Las enfermedades que dañan a los riñones tienden a dañar también al corazón y los vasos sanguíneos. Lo bueno es que moverse hace que se bombee sangre, lo cual aumenta el flujo sanguíneo en los riñones y favorece al corazón. Por esto, para el organismo, el ejercicio tiene un beneficio doble, e incluso puede contribuir a retrasar el avance de la IRC.

En el estudio CARDIA de 10 años realizado con personas jóvenes (35 años en promedio) se observó que entre más pesaban, más rápidamente disminuía su funcionamiento renal,¹⁴ aunque no tuvieran diabetes ni presión arterial alta. El mero hecho de tener sobrepeso parecía ser perjudicial para los riñones. Es difícil adelgazar, pero se puede y hay muchas formas de lograrlo. Si necesita ayuda, pídasela a su equipo médico.

EL OBJETIVO ES HACER 30 MINUTOS DE EJERCICIO AL DÍA. No es imprescindible que lo haga 30 minutos

seguidos. Si lo desea, puede repartir el ejercicio en tres bloques de 10 minutos.

¿Está pensando en empezar un plan de ejercicio? Si tiene tiempo desde la última vez que lo hizo, hable antes con su médico. Empiece despacio y vaya aumentando poco a poco el tiempo, la distancia o los pesos. Lleve un seguimiento de sus avances para ver cómo va. Incluso puede fijarse metas y recompensarse cuando las alcance.

El ejercicio no tiene por qué consistir en un trote aburrido sobre una máquina de un gimnasio. Le ofrecemos algunas alternativas para que las considere, y usted también puede idear otras por sí mismo:

CAMINAR ES UN EJERCICIO

EXCELENTE y, si lo hace acompañado de algún ser querido, además podrán disfrutar de ese tiempo juntos. Si hace buen tiempo y vive en un lugar sin peligro, puede salir a disfrutar de una caminata. Mucha gente también camina en los centros comerciales o en pistas en interiores para no dejar sus planes. Con series de trote y caminata (alternándolos) conseguirá hacer un ejercicio más intenso.

AFICIÓNENSE A ALGÚN DEPORTE. No importa si es el boliche, el tenis o el bádminton: si le gusta algún deporte de equipo, podrá pasar ratos con otras personas y mejorar su condición física al mismo tiempo.

REALICE TRABAJOS DOMÉSTICOS. Pinte una barda o un muro. Salga al jardín y arranque malas hierbas o podelos los arbustos. Corte el pasto con una podadora de las que hay que ir empujando. aspire un par de cuartos. Logrará hacer algo, se sentirá bien consigo mismo y moverá el cuerpo.

¡BAILE, PATINE, JUEGUE! Salte en un trampolín, reme en una canoa, salga a patinar con su pareja... no importa, ¡el caso es moverse! Piense en las cosas que le gustaban hacer cuando era niño y quizá le vengan ideas de cosas para probar.

Evite las pastillas analgésicas de AINE

Los antiinflamatorios no esteroideos pueden provocar la IRC o agravarla, ya que disminuyen el flujo sanguíneo que llega a los riñones. Cuando la persona ya sabe que tiene IRC, es muy conveniente evitar los siguientes medicamentos:

■ **ASPIRINA**, salvo la aspirina infantil que se toma para el corazón, siempre que se la haya recetado un médico.

■ **IBUPROFENO** (p. ej., Motrin®, Advil®, Nuprin®, Q-profen® o Wal-profen®)

■ **NAPROXENO** (p. ej., Aleve®, Anaprox®, Naprosyn®, Midol Extended Relief®, Sudafed Sinus and Pain o Wal-proxen®)

¿Qué es lo que *sí puede* hacer para calmar dolores? Hable con su equipo médico acerca de las opciones que se indican a continuación. Además, es posible que el médico pueda remitirlo a una clínica del dolor.

■ Una posibilidad es tomar **ACETAMINOFENO/ PARACETAMOL** (Tylenol®). *No supere la dosis máxima.* En dosis altas, Tylenol puede dañar al hígado.

■ **OTROS ANALGÉSICOS DE VENTA CON RECETA.** Hable con su médico acerca de métodos para aliviar el dolor agudo o crónico. Por ejemplo, existen medicamentos especiales para los dolores de tipo neurológico.

■ **RELAJACIÓN.** La biorretroalimentación (*biofeedback*) y otras formas de entrenamiento para relajar los músculos pueden ser útiles en ciertos tipos de dolor.

■ **FISIOTERAPIA.** Si el dolor se debe a tensiones musculares o a movimiento restringido, la fisioterapia podría ser de utilidad. También podrían ser convenientes la natación, los estiramientos o el yoga.

■ **APLICACIÓN DE CALOR O FRÍO.** Algunos dolores se alivian con la aplicación de bolsas calientes o frías en sesiones de 10 minutos, o alternando unas y otras. Si se pone una bolsa de hielo, envuélvala siempre con un trapo. Ciertos alimentos congelados (chicharos, maíz) también funcionan bien, pero no deben recongelarse una vez descongelados. Las almohadillas eléctricas deben emplearse en su temperatura más baja y nunca mientras se duerme. *NOTA: Si tiene diabetes o lesiones nerviosas, tenga precaución al aplicarse calor o frío, ya que podría lesionarse los tejidos y no darse cuenta de ello.*

■ **ESTIMULACIÓN ELÉCTRICA NERVIOSA TRANSCUTÁNEA (TENS).** Este dispositivo transmite al músculo una leve corriente eléctrica que bloquea el dolor. También se puede usar para tratar las tendinitis aplicando medicamentos a través de la piel que llegan directamente al tendón adolorido.

Protección contra los medios de contraste radiológico

El medio de contraste que se usa en las tomografías (CT) y las resonancias magnéticas (MRI) puede ser perjudicial para los riñones de las personas que padecen de IRC. Las radiografías permiten «ver» los huesos, pero cuando el doctor desea ver tejidos blandos (p. ej., las venas o los riñones) es necesario usar un medio de contraste. Estos productos pueden dañar los riñones,¹⁵ y esto es un problema cuando los riñones ya están delicados.

Para protegerse de los daños renales causados por los medios de contraste radiológico puede hacer lo siguiente:

■ VEA SI HAY ALGÚN OTRO MODO DE OBTENER LA INFORMACIÓN.

Pregúntele al médico si es posible hacer un ultrasonido en lugar del otro estudio, o si se puede hacer una resonancia magnética digital sin contraste. En el departamento de radiología podrían tener otras opciones. Quizá pueda evitarse el medio de contraste.

■ A TODOS LOS MÉDICOS Y RADIÓLOGOS QUE VEA, DÍGALES QUE TIENE IRC. Sí, es algo que debiera figurar en su expediente médico, pero los médicos y las enfermeras son seres humanos y cometen errores. Compruebe que el médico haya sido informado.

■ SI A PESAR DE TODO ES IMPRESCINDIBLE EL MEDIO DE CONTRASTE, PIDA QUE SE TOMEN PRECAUCIONES POR LA IRC.

Existe un suplemento llamado N-acetilcisteína (NAC, Mucomyst®) que puede administrarse antes de un estudio radiológico. Cuando se administra con solución

salina intravenosa, protege a los riñones del contraste radiológico.¹⁶ En un estudio se observó que la infusión intravenosa de líquido abundante antes y después del estudio radiológico con contraste ayuda a proteger los riñones.¹⁷ También existe un sistema, llamado RenalGuard, que mide el volumen de orina producido durante el estudio radiológico con contraste e introduce en la corriente sanguínea la misma cantidad de líquido por vía intravenosa. En estudios realizados, este sistema ayudó a proteger los riñones mejor que la mera administración de líquidos por vía intravenosa.¹⁷

Duerma bien por la noche

Quizá piense que el sueño tiene poco que ver con la IRC... ¡Pero puede que sí tenga que ver! En un estudio se dio seguimiento durante 4 años a 1601 personas con IRC y se vio que el sueño era importante.¹⁸

La probabilidad de tener insuficiencia renal era aproximadamente:

- Dos veces mayor en quienes dormían *menos* de 5 horas por noche
- Un 50% mayor en quienes dormían *más* de 8 horas por noche
- Un 33% mayor en quienes no dormían bien

QUE DORMIR BIEN SEA SU PRIORIDAD.

Asegúrese de que su habitación y su cama sean confortables. Quizá ayude contar con un cubrecolchón. Hay quienes duermen mejor con un ambiente fresco o con el ventilador prendido para mover el aire. Los tapones para los oídos y los antifaces ayudan a algunas personas a no despertarse por ruidos o luces. Ponga la pantalla de la computadora, la tableta y el teléfono en modo nocturno. Si se desvela por dolores u otros síntomas, consulte a su médico para buscar un tratamiento.





Qué comer (y qué no)

Los alimentos no son solo el combustible que hace funcionar al organismo. Lo que comemos forma los «ladrillos» con los que se construyen nuestras células. El dicho popular de «Somos lo que comemos» es cierto. Por este motivo, los alimentos pueden influir en la salud, y de hecho influyen. Para quienes padecen de IRC, una de las formas de sentirse bien y proteger los riñones es mirar con ojo crítico lo que se come. Vea si le conviene modificar su dieta. El equipo médico también podrá darle recomendaciones.

Los mejores alimentos para su organismo son los más naturales: fruta, verdura, frutos secos y semillas, frijoles y chícharos, cereales integrales y carne magra. Los alimentos envasados (en latas, cajas, frascos o bolsas) vienen *procesados* de una fábrica. La mayoría de los alimentos industriales contienen muchos productos químicos, conservantes y sustancias de relleno (¡por ejemplo, pasta de madera!), aunque también hay algunos (como la mantequilla de cacahuete natural, los frijoles enlatados o la verdura congelada) que son buenas opciones. ¿Cómo saber cuáles convienen?

LEA LAS ETIQUETAS. Cuando un alimento tenga más que unos pocos ingredientes —o cuando un alimento «fresco», como la carne o el pescado, tenga cualquier lista de ingredientes—, vaya con cautela. Busque alimentos que no tengan más de cinco o seis ingredientes. Lo ideal son los productos frescos.

Las latas de fruta, verdura, sopa o pasta que se venden en los Estados Unidos tienen un revestimiento de bisfenol A (BPA),¹⁹ sustancia que se ha vinculado con la presión arterial alta, la diabetes y la obesidad. Muchos alimentos enlatados tienden a tener mucha sal o azúcar, y a estar muy procesados. Los frascos de vidrio y los envases de cartón de gran durabilidad (como los de leche) no tienen BPA.

¿Debería comprar alimentos orgánicos? Los estudios no han demostrado que los alimentos orgánicos sean más ni menos nutritivos que los normales, pero ese tipo de alimentos no tienen los plaguicidas que pueden contener los normales. Si puede permitírselo, sí, compre alimentos orgánicos.

Las frutas y verduras de cáscara delgada son las que tienden a tener más plaguicidas.²⁰

- Fresas
- Uvas
- Arándanos
- Pimientos
- Espinacas
- Duraznos
- Tomates
- Chícharos (importados)
- Nectarinas
- Cerezas
- Apio
- Lechuga
- Manzanas
- Peras
- Papas
- Chiles picosos

La comida rápida y la comida chatarra son baratas y sabrosas, pero... a menudo se preparan con ingredientes de poca calidad o mediante fritura. También sucede que un solo elemento del menú tiene las calorías y la sal correspondientes a un día entero. ¿No tiene por costumbre cocinar? Pídale a alguna amistad que le enseñe, o tome unas clases o vea programas de cocina en la televisión o en YouTube.com. (Escribiendo *Cómo cocinar* _____ en la ventana de búsqueda de YouTube le saldrán consejos enseñados). En internet hay infinidad de recetas de preparación sencilla y rápida. También puede recurrir a los buffet de ensaladas y otras opciones saludables que hay en muchas tiendas de alimentación.

Proteínas

Las proteínas, las grasas y los hidratos de carbono son los tres componentes principales de los alimentos. **Las proteínas se encuentran en la carne, las semillas, los frutos secos, los productos lácteos y algunos productos de origen vegetal.** El organismo necesita proteínas para formar los músculos, los glóbulos rojos, las hormonas e infinidad de otras cosas, pero la mayoría de la gente ingiere muchas más proteínas de las que realmente necesita. Lo cierto es que los productos de desecho de las proteínas pueden resultar problemáticos para unos riñones debilitados. Los riñones eliminan el nitrógeno de las proteínas en forma de *urea* (nitrógeno ureico sanguíneo, o BUN).

Es posible que el médico le recomiende una dieta con una cantidad moderada de proteínas. En tal caso, tendrá que aprender a vigilar los gramos de proteínas y a restringir su consumo a alrededor de 1 gramo por kilogramo (2.2 libras) de peso corporal al día. Un dietista le ayudará a:

- Pesarse y dividir el peso por 2.2 para saber su peso en kilogramos.
- Conocer el contenido de proteínas de los alimentos que le gusten.
- Comer menos carne y más verdura.

- Vigilar los tamaños de las porciones para mantenerse en las cantidades correctas.
- Buscar otros alimentos para compensar las calorías de origen proteico que no reciba.

Si usted llega a presentar falla renal y comienza a recibir diálisis, su plan alimentario cambiará. Tendrá que volver a comer *más* proteínas para compensar las que pierda en las sesiones. Si tiene dudas sobre las proteínas, pregunte al equipo médico.

Fósforo

El fósforo se encuentra en la carne, las aves de corral, el pescado, los lácteos, los frutos secos, los frijoles y los refrescos de cola. Cuando los riñones están debilitados son incapaces de depurar de la sangre todo el fósforo necesario. Intente reducir la cantidad de fósforo de la dieta. Es posible que el médico le recete «quelantes» de fosfatos para que los tome con cada comida o bocadillo. Se trata de sustancias que sacan fósforo del cuerpo.

Sal

El organismo necesita sodio (que se encuentra en la sal) para controlar el equilibrio hídrico y la presión arterial, pero casi todos ingerimos mucha más sal de lo que es saludable. En las personas con presión arterial alta, ingerir mucha sal puede agravar ese problema y dañar aún más los riñones. Pregúntele al equipo médico cuál es la cantidad ideal de sodio que debe ingerir al día.

La sal se ha usado cientos de años para conservar y «curar» carnes como el tocino. Hoy en día se sigue encontrando en grandes cantidades en muchos alimentos industriales. Conozca su límite diario y **lea las etiquetas de los alimentos.** También debe vigilar el tamaño de las porciones.

Existen alternativas bajas en sal o sustitutos caseros para muchos de esos alimentos. **Evite los sustitutos de la sal: muchos contienen demasiado potasio y son perjudiciales para quienes padecen de IRC.**

EJEMPLOS DE ALIMENTOS RICOS EN SODIO

- Mezclas para hornear o para hot cakes
- Panes, cereales y galletas saladas (algunos)
- Sopas y guisos enlatados
- Verdura enlatada (enjuáguelas bien o sustitúyalas por verduras congeladas)
- Condimentos como el cátsup, la mostaza, la salsa de soya y los aderezos de ensalada
- El queso cottage y algunos otros quesos
- Los pretzels, las papitas y las churritos con sabor a queso
- Los alimentos con sobres de sazónador (como los fideos ramen, los macarrones con queso, las guarniciones de arroz o pasta sazonadas) y los alimentos «Helper»
- Los platillos industriales congelados
- Los alimentos en escabeche, las aceitunas
- Las carnes industriales, como el tocino, los hot dogs y las carnes de salchichonería
- Los jugos de tomate y de verduras; la salsa para el espagueti

Potasio

Los riñones sanos mantienen la concentración del mineral *potasio* en la sangre en unos márgenes muy estrechos. Esto es vital, ya que una cantidad demasiado baja o demasiado alta ¡podría hacer que se detenga el corazón! En las personas con IRC, los riñones a veces no son capaces de eliminar el exceso de potasio, el cual puede acumularse en el organismo hasta alcanzar concentraciones peligrosas. El médico quizá le pida que restrinja el potasio de la dieta para que usted esté bien y para proteger su corazón. Pregúntele cuál es la cantidad diaria ideal. Esta cantidad podría cambiar si sus riñones empeoran. Algunos medicamentos, como las pastillas diuréticas para la presión arterial, pueden alterar la concentración del potasio en la sangre. Quizá tenga que hacerse análisis para determinar su concentración sanguínea.

Algunos alimentos (p. ej., las papas y la calabaza) pueden cortarse en daditos y cocinarse de modo que se disminuya el potasio. Hierva los cubitos, escúrralos, vuelva a agregar agua nueva y hiérvalos de nuevo hasta que queden cocidos.

Líquidos

Para que los riñones funcionen necesitan aporte de sangre, y por eso es necesario que usted se mantenga hidratado. Tomar líquidos no somete a los riñones a un sobreesfuerzo. A las personas con IRC las etapas 1 a 3 no se les debe indicar que restrinjan los líquidos *a menos que retengan agua y presenten hinchazón*.

En general, beba siempre que tenga sed. La mayoría de los alimentos contienen algo de agua, así que no hay problema si toma ocho vasos de 8 onzas al día, **pero no tome refrescos**. En un gran estudio se observó que la toma diaria de al menos 1 refresco *normal* está ligada a daños renales.²¹ En otro gran estudio se halló que la toma diaria de dos o más refrescos de dieta puede provocar daños renales o hacer que los daños renales progresen más rápido.²²



EJEMPLOS DE ALIMENTOS RICOS EN POTASIO QUE QUIZÁ DEBA RESTRINGIR

- Aguacate
- Plátano
- Betabel y acelgas
- Jugo de zanahoria
- Almejas
- Frijoles, chícharos, garbanzos, frijol de soya y lentejas (de cualquier tipo)
- Fruta deshidratada (p. ej., chabacanos, dátiles, higos, ciruelas, uvas pasas y jugos)
- Carne fresca «enriquecida» (lea las etiquetas y vea si contiene potasio)
- Mariscos y pescado (p. ej., almejas, merluza, bacalao, salmón, trucha, atún)
- Calabazas de diversos tipos
- Alcachofas de Jerusalén
- Mango
- Melón
- Leche (descremada)
- Melaza
- Frutos secos
- Naranjas
- Chirivía
- Papa y camote
- Sustitutos de la sal
- Espinacas
- Jitomates y productos derivados del jitomate
- Yogur (bajo en grasa)

Azúcar y almidón

Para quienes tienen sobrepeso o diabetes, comer menos azúcar y menos alimentos con almidón puede traer grandes beneficios de salud. Consulte a su equipo médico para saber cuál es la cantidad diaria ideal (gramos) de hidratos de carbono. Para facilitar el control del azúcar en la sangre, puede llevar una dieta con muy pocos hidratos de carbono o comer según indique el resultado del analizador del azúcar en la sangre.

PRODUCTOS CON AZÚCAR O ALMIDÓN (CONVIENE RESTRINGIRLOS)

- Dulces
- Maíz y productos derivados (cereal, totopos, churritos, etc.)
- Productos de harina de trigo (bagels, pan, cereal, galletas saladas, pasteles, panquecitos, etc.)
- Arroz blanco (y cereal de arroz)
- Helado
- Papa y camote
- Fruta tropical (plátanos, plátanos macho, mangos, papayas, piña)
- Calabaza
- Legumbres secas (frijoles, chícharos, lentejas, etc.; además contienen mucho potasio)

OPCIONES SIN ALMIDÓN (COMA MÁS DE ESTAS)

- Alcachofas
- Espárragos
- Elotes bebé
- Tallos de bambú
- Brotes de frijol
- Arándanos
- Brócoli
- Coles de bruselas
- Repollo y col china
- Coliflor
- Apio
- Pepino
- Nabo
- Berenjena
- Ejotes
- Cebollitas tiernas
- Jícama
- Colinabo
- Poro
- Hongos
- Ocrea
- Cebollas
- Chícharos (también su vaina)
- Pimientos
- Frambuesas
- Hojas de lechuga
- Espinacas
- Fresas
- Habitas tiernas
- Calabacitas
- Acelgas
- Castañas de agua

Restrinja los moluscos y la carne

Los estudios indican que el ácido domoico, una toxina presente en los moluscos y en ciertos pescados que se alimentan de algas, puede dañar los riñones de los ratones.²³ Aunque no somos ratones, lo verdaderamente preocupante de este descubrimiento es que la toxina es capaz de dañar los riñones en concentraciones bajísimas. Los moluscos tienen además grandes concentraciones de purinas, que pueden ser problemáticas si la persona tiene gota. Por ello sería conveniente reducir el consumo de moluscos si usted los ingiere en grandes cantidades.

En un gran estudio se encontró que las proteínas de la carne están ligadas a un agravamiento más rápido de la IRC. Esto es especialmente cierto en las personas afroamericanas.²⁴ El metabolismo de la carne en el organismo produce ácidos, mientras que el de las proteínas de origen vegetal produce bases. Los ácidos son más agresivos para los riñones, hasta el punto de que es conveniente preguntarle al médico si se deben tomar tabletas de bicarbonato de sodio, que pueden reducir la acidez de la sangre y ayudar a retrasar la IRC.¹¹

Los antioxidantes podrían ser útiles

Todas las células del organismo necesitan oxígeno, pero un exceso de oxígeno en el sitio inadecuado puede «oxidar» y provocar daños de modo muy semejante al óxido. Los antioxidantes facilitan la protección de las células y podrían ayudar a los riñones. Pregúntele a su médico si merece la pena tomar antioxidantes como estos:

- Coenzima Q10
- Cúrcuma

NOTA: Antes de tomar suplementos, vitaminas o remedios de venta sin receta, hable con su equipo médico. Cuando los riñones no funcionan bien, estos productos pueden acumularse en el organismo y alcanzar concentraciones perjudiciales.



Conozca los medicamentos

Cuando uno tiene IRC, los riñones podrían ir dejando de funcionar poco a poco. Lo bueno es que algunos medicamentos son capaces de compensar la pérdida de funciones renales.

Todos los medicamentos pueden tener efectos secundarios. Conozca bien su cuerpo y fíjese en las reacciones que tiene cada vez que empieza a tomar un medicamento. Si tiene algún problema, hable con su equipo médico. A veces desaparecen con el tiempo, pero el médico también podría recetarle alguna medicina para aliviar efectos secundarios.

Medicinas para la anemia

La anemia es una escasez de glóbulos rojos y se produce con frecuencia en personas con

IRC. Puede provocar debilidad, agotamiento, sensación constante de frío y confusión mental. En los hombres, la anemia puede agravar la disfunción eréctil. Recibir tratamiento para la anemia puede significar la diferencia entre mantener un trabajo y seguir adelante con la vida o no. Para detectar y tratar la anemia se emplea un análisis de sangre de un indicador llamado «hemoglobina». Existen dos tratamientos principales:

- **HIERRO.** El hierro es un elemento fundamental para los glóbulos rojos. Se puede tomar en pastillas o en líquido, o recibirse por vía intravenosa. Cocinar en utensilios de hierro fundido puede contribuir a aumentar las cifras sanguíneas de hierro, y algunos alimentos, como el hígado, también son ricos en hierro.

■ **ESTIMULANTES DE LA ERITROPOYESIS.**

Los *estimulantes de la eritropoyesis* son hormonas sintéticas que le indican al organismo que fabrique más glóbulos rojos. Se administran en inyección. Es posible que le administren Procrit®, EPOGEN®, Aranesp® o Mircera®. En dosis elevadas, el uso de estimulantes de la eritropoyesis ha sido relacionado con ataques cardíacos, embolias, derrames cerebrales y aparición de coágulos sanguíneos. No obstante, dejar la anemia sin tratar también conlleva riesgos para la persona. Comente con su médico cuál es la dosis de estimulante de la eritropoyesis que más le conviene a usted.

Medicinas para los trastornos de los huesos

Los riñones sanos mantienen el equilibrio del calcio y el fósforo (fosfato) para que los huesos gocen de buena salud. Este equilibrio empieza a perderse si disminuye la función renal.

En el cuello tenemos cuatro glándulas paratiroides que controlan la cantidad de calcio que hay en la sangre. Si la concentración baja, las glándulas producen la hormona paratiroidea (PTH), que le indica a los huesos que deben llevar calcio a la sangre. Con el tiempo, esta pérdida de calcio deja los huesos debilitados y frágiles. Hay tres tratamientos que pueden ayudar a mantener sanos los huesos en las personas con IRC:

■ **QUELANTES DE FOSFATOS.** Cuando uno tiene demasiado fosfato en la sangre, a veces se une al calcio extra y forma grumos capaces de dañar los vasos sanguíneos y los tejidos. Los quelantes atraen el exceso de fosfato en el intestino, de modo parecido a un imán que atrae al hierro. Se «unen» al fosfato, que a continuación se elimina por las heces.

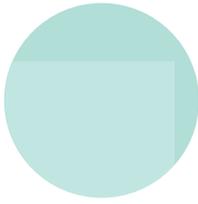
■ **VITAMINA D ACTIVA.** Los riñones producen la vitamina D activa, llamada calcitriol, que es una hormona que permite la absorción del calcio en el intestino. Usted puede obtener la vitamina D activa en pastillas o en inyecciones. El medicamento le ayudará a mantener sus huesos saludables.

■ **SENSIPAR®.** Esta pastilla actúa sobre las glándulas paratiroides y las desactiva para que no fabriquen demasiada PTH. Mantener la cantidad idónea de PTH en la sangre contribuye a retener el calcio en los huesos, que es donde debe estar.

Medicinas para el colesterol

Para ayudar a proteger su corazón, es posible que le receten estatinas, unos medicamentos para reducir el colesterol elevado. Si las toma, pregúntele al médico si debe tomar también el suplemento denominado coenzima Q10 (CoQ10). Las estatinas agotan la CoQ10, lo que puede causar insuficiencia cardíaca en quienes las toman.²⁵ Tomar CoQ10 con las estatinas podría ayudar a proteger el corazón de este tipo de daño.





Conclusión

Usted puede vivir con IRC y, si toma medidas, puede proteger la función renal que aún tiene e impedir que sus riñones empeoren. Usted cuenta con el apoyo de su equipo médico. Si hay algo que no entiende, pregúnteles. No tenga pena, ya les habrán preguntado antes cualquier cosa que a usted se le pueda ocurrir consultarles. Participar activamente en su atención ahora puede contribuir a proteger sus riñones por el resto de su vida.

Bibliografía

1. <https://medlineplus.gov/ency/article/003580.htm>. Consultado el 1 de noviembre de 2018
2. <https://medlineplus.gov/ency/article/003475.htm>. Consultado el 1 de noviembre de 2018
3. https://www.kidney.org/sites/default/files/docs/ckd_evaluation_classification_stratification.pdf. Consultado el 1 de noviembre de 2018
4. Melsom T, Schei J, Stefansson VT, Solbu MD, Jenssen TG, Mathisen UD, Wisgaard T, Eriksen BO. Prediabetes and risk of glomerular hyperfiltration and albuminuria in the general nondiabetic population: a prospective cohort study. *Am J Kidney Dis*. 2016 Jun;67(6):841-50
5. Stanton RC. How to Prevent Kidney Disease. <https://www.joslin.org/info/how-to-prevent-kidney-disease.html>. Consultado el 1 de noviembre de 2018
6. Wijarnpreecha K, Thongprayoon C, Chesdachai S, Panjawatanana P, Unprasert P, Cheungpasitporn W. Associations of proton-pump inhibitors and H2 receptor antagonists with chronic kidney disease: a meta-analysis. *Dig Dis Sci*. 2017 Oct;62(10):2821-7
7. <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/dash/>. Consultado el 1 de noviembre de 2018
8. Park SH, Han KS. Blood pressure response to meditation and yoga: A systematic review and meta-analysis. *J Altern Complement Med*. 2017 Sept;23(9):685-95
9. Lauche R, Peng W, Ferguson C, Cramer H, Frawley J, Adams J, Sibbritt D. Efficacy of Tai Chi and qigong for the prevention of stroke and stroke risk factors: A systematic review with meta-analysis. *Medicine (Baltimore)*. 2017 Nov;96(45):e8517
10. Goraya N, Wesson DE. Dietary interventions to improve outcomes in kidney disease. *Curr Opin Nephrol Hypertens*. 2015 Nov;24(6):505-10
11. Williams EN, Mathis KW. Buffering chronic kidney disease with sodium bicarbonate. *Clin Sci (Lond)*. 2018 Sep 16;132(17):1999-2001
12. Drummond CA, Crotty Alexander LE, Haller ST, Fan X, Xie JX, Kennedy DJ, Liu J, Yan Y, Hernandez DA, Matthew DP, Cooper CJ, Shapiro JJ, Tian J. Cigarette smoking causes epigenetic changes associated with cardiorenal fibrosis. *Physiol Genomics*. 2016 Dec 1;48(12):950-60
13. <http://www.smokefree.gov/>. Consultado el 1 de noviembre de 2018
14. Grubbs V, Lin F, Vittinghoff E, Shlipak MG, Peralta CA, Bansal N, Jacobs DR, Siscovick DS, Lewis CE, Bibbins-Domingo K. Body mass index and early kidney function decline in young adults: A longitudinal analysis of the CARDIA (coronary artery risk development in young adults) study. *Am J Kidney Dis*. 2014 Apr;63(4):590-7
15. Golshahi J, Nasri H, Gharipour M. Contrast-induced nephropathy: A literature review. *J Nephropathol*. 2014;3(2): 51-6
16. Subramaniam RM, Suarez-Cuervo C, Wilson RF, Turban S, Zhang A, Sherrod C, Aboagye J, Eng J, Choi MJ, Hutfless S, Bass EB. Effectiveness of prevention strategies for contrast-induced nephropathy: a systematic review and meta-analysis. *Ann Intern Med*. 2016 Mar 15;164(6):406-16
17. Mattathil S, Ghumman S, Weinerman J, Prasad A. Use of the RenalGuard system to prevent contrast-induced AKI: a meta-analysis. *J Intern Cardiol*. 2017 Oct; 30(5):480-7
18. Yamamoto R, Shinzawa M, Isaka Y, Yamakoshi E, Imai E, Ohashi Y, Hishida A and for the CKD-JAC Investigators. Sleep quality and sleep duration with CKD are associated with progression to ESKD. *Clin J Am Soc Nephrol*. 2018, Nov. 15. Do:10.2215/CJN.01340118. [publicación electrónica anticipada]
19. Hartle JC, Navas-Acien A, Lawrence RS. The consumption of canned food and beverages and urinary Bisphenol A concentrations in NHANES 2003-2008. *Environ Res*. Oct;150:375-82
20. <https://www.ewg.org/foodnews/dirty-dozen.php>. Consultado el November 5, 2018.
21. Cheungpasitporn W, Thonprayoon C, O'Corragain OA, Edmonds PJ, Kittanamongkolchai W. Associations of sugar-sweetened and artificially sweetened soda with chronic kidney disease: a systematic review and meta-analysis. *Nephrology (Carlton)*. 2014 Dec;19(12):791-7
22. Rebholz CM, Grams ME, Steffen LM, Crews DC, Anderson CA, Bazzano LA, Coresh J, Appel LJ. Diet soda consumption and risk of incident end stage renal disease. *Clin J Am Soc Nephrol*. 2017 Jan 6;12(1):79-86
23. Funk JA, Janech MG, Dillon JC, Bissler JJ, Siroky BJ, Bell PD. Characterization of renal toxicity in mice administered the marine biotoxin domoic acid. *J Am Soc Nephrol*. 2014 Jun;25(6): 1187-97.
24. Crews DC, Banerjee T, Wesson DE, Morgenstern H, Saran R, Burrows NR, Williams DE, Powe NR. Centers for Disease Control and Prevention Chronic Kidney Disease Surveillance Team. Race/ethnicity, dietary acid load, and risk of end-stage renal disease among US adults with chronic kidney disease. *Am J Nephrol*. 2018; 47(3):174-81
25. Banach M, Serban C, Ursoniu S, Rysz J, Muntner P, Toth PP, Jones SR, Rizzo M, Glasser SP, Watts GF, Blumenthal RS, Lip GY, Mikhailidis DP, Sahebkar A. Lipids and Blood Pressure Meta-analysis Collaboration (LBPMC) Group. Statin therapy and plasma coenzyme Q10 concentrations—a systematic review and meta-analysis of placebocontrolled trials. *Pharmacol Res*. 2015 Sep;99:329-36

Si desea más ejemplares de este folleto, visite la página www.lifeoptions.org/ckd3_booklet



414 D'Onofrio Drive, Suite 200 | Madison, WI 53719 | 608.833.8033 | FAX 608.833.8366
www.MEI.org

Copyright © 2015–2020 Medical Education Institute, Inc. Todos los derechos reservados. Queda prohibida cualquier tipo de reproducción de este folleto, o de cualquiera de sus partes, si no se cuenta con autorización.

ISBN 978-1-937886-04-2