

Comprender la Enfermedad Renal

Cómo funcionan los riñones y por qué a veces no lo hacen

simplificar. inspirar. apoyar.
simplificar. inspirar.



Los riñones y su función	2
Síntomas y tratamiento de la insuficiencia renal	3
Diabetes y enfermedad renal	5
Presión arterial alta y enfermedad renal	7
Otras causas de la insuficiencia renal	9
Asuma el control de su salud-y de su vida	10
Glosario de términos médicos	11

Los riñones y su función

La mayoría de las personas nacen con dos riñones, cada uno del tamaño de un puño. Se ubican uno a cada lado de la columna vertebral, justo sobre la parte baja de la espalda. Cada riñón pesa alrededor de $\frac{1}{4}$ de libra, pero tiene una función fundamental y vital para la salud.

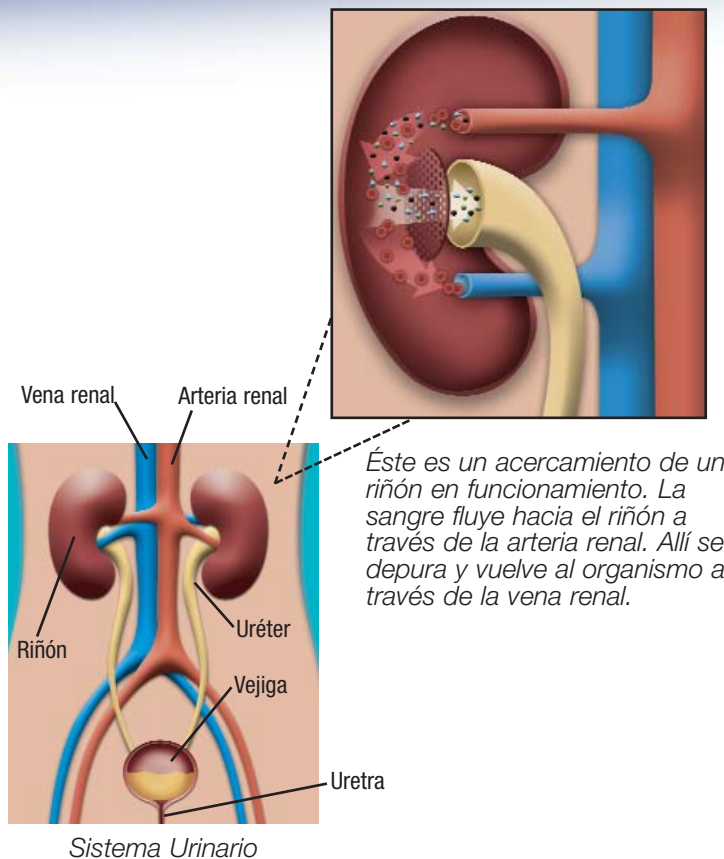
Cuando la función de sus riñones comienza a deteriorarse, necesitará un referido y un tratamiento por parte de un especialista renal.

Los riñones son órganos vitales. Considérelos como los limpiadores del organismo, ya que filtran los desechos, las toxinas y el exceso de fluidos de la sangre.

La sangre fluye hacia los riñones a través de las arterias renales y sale de ellos por las venas renales. **Renal** es el término médico que significa “relativo a los riñones”.

Diariamente, los riñones producen cerca de dos cuartos de galón de orina, la cual contiene los desechos y el exceso de fluidos. La orina sale de los riñones por tubos llamados **uréteres** y se almacena en la vejiga. Durante la micción (es decir al orinar), la orina sale de la vejiga a través de otro tubo llamado **uretra**. Esto se conoce como **sistema urinario**.

Existen otras formas en que los riñones lo mantienen saludable, las cuales se describen a la derecha.



Cómo los riñones pueden mantenerlo saludable

Los riñones:

- Depuran los desechos de la sangre.
- Eliminan el exceso de fluido (agua).
- Mantienen equilibradas las sustancias químicas del organismo: sodio, potasio, calcio y fósforo.
- Ayudan a controlar la presión arterial.
- Ayudan a producir glóbulos rojos.
- Producen vitamina D, la cual ayuda a mantener saludables los huesos.

Síntomas y tratamiento de la insuficiencia renal

Síntomas de la insuficiencia renal

En algunos pacientes, los riñones se dañan y dejan de funcionar normalmente. Usted puede tener un daño renal considerable y no sentir ningún malestar. Por esa razón, la enfermedad renal a menudo se considera una enfermedad silenciosa. Es posible que comience a sentir malestares sólo cuando el daño renal ya sea considerable.

En la mayoría de los pacientes, las enfermedades renales afectan a ambos riñones. Cuando la función renal es menor que el 15%, es posible que empiecen a aparecer síntomas como cansancio o debilidad, o pérdida del apetito. Para entonces, se necesitará algún tipo de tratamiento para reemplazar algunas de las funciones de un riñón sano.

Control de la función renal

Es muy importante saber con qué velocidad se está desarrollando la enfermedad renal. El atento seguimiento de las siguientes pruebas, le permitirá a usted y a su médico especialista en los riñones (**nefrólogo**) determinar el progreso de su condición:

■ **Creatinina sérica**—análisis de sangre que mide la cantidad de creatinina, un producto de desecho que se encuentra en la sangre. Un mayor nivel en la sangre indica que los riñones están eliminando menos creatinina del organismo.



■ **Tasa de filtración glomerular**—Una medida de la función renal calculada a través de una muestra de orina. Esto determina la manera en que sus riñones filtran los desechos. Un número más bajo indica que la función renal está empeorando.

Los resultados de estos análisis ayudarán a su médico a decidir las medidas que se deben tomar para mantenerlo tan saludable como sea posible.

Tratamientos

Los dos tratamientos utilizados para tratar la insuficiencia renal son la diálisis y el trasplante.

La **diálisis** es un tratamiento mediante el cual se eliminan el exceso de fluidos y los desechos del organismo.

En el **trasplante renal**, los riñones dañados se reemplazan con otro riñón nuevo.

Tanto la diálisis como el trasplante son tratamientos efectivos para la insuficiencia renal.

Si usted no hace nada, su salud seguirá empeorando. Si no recibe tratamiento, la insuficiencia renal le puede causar la muerte.

Es importante que:

- Se informe acerca de la enfermedad renal
- Asuma un papel activo en su salud
- Permanezca en contacto con su médico
- Pregunte cuando no entienda algo

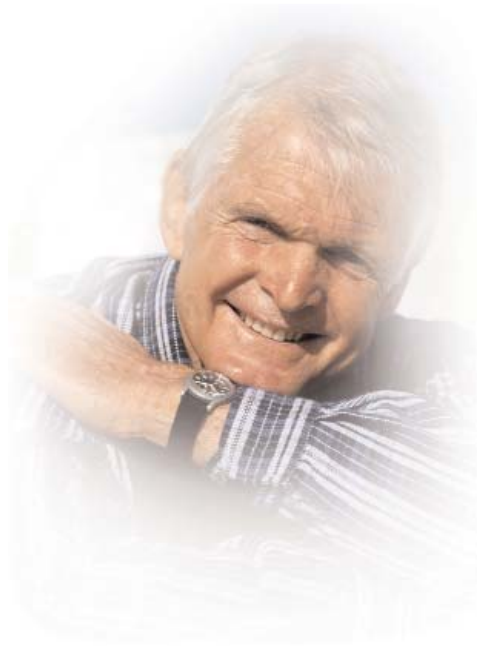
Algunos consejos para proteger los riñones

- Comente con su médico todos los medicamentos que toma, incluidos los de venta sin receta.
- Tome todos los medicamentos como se lo indicaron.
- Si tiene diabetes, mantenga controlada su glicemia tomando sus medicamentos, observando su dieta y controlando su nivel de glicemia.
- Haga ejercicios con aprobación de su médico.
- Si sufre de presión arterial alta, controle su presión regularmente. Tome los medicamentos aunque se sienta bien.
- Siga todas las instrucciones especiales sobre su dieta.

Notas:

El diagnóstico oportuno de la enfermedad renal permitirá que usted y su médico planifiquen la forma de frenar su avance.

Diabetes y enfermedad renal



La diabetes es la causa más común de enfermedad renal en EE.UU. y es responsable de casi la mitad de los nuevos casos de esta enfermedad que se producen cada año. Si no recibe tratamiento para la diabetes durante mucho tiempo, usted puede presentar complicaciones, una de las cuales podría ser la enfermedad renal.

Nefropatía diabética es el término médico que se emplea para el daño renal causado por la diabetes. Una persona con diabetes puede tardar 20 años o más en desarrollar una insuficiencia renal.

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad que causa un alto nivel de **glucosa** (azúcar) en la sangre. Normalmente, el organismo convierte el alimento que consumimos en glucosa. La sangre transporta glucosa a las células, donde se utiliza para obtener energía o se almacena para utilizarla después.

La **insulina**, una hormona producida por el páncreas, ayuda a trasladar la glucosa hacia las células. Si sufre de diabetes, es posible que el páncreas ya no produzca suficiente insulina o que la que produce no llegue a las células. El organismo no puede trasladar la glucosa desde la sangre hacia las células, por lo que se empieza a acumular.

Cuando los niveles de glucosa en la sangre permanecen altos, el exceso de glucosa afecta a muchas partes del organismo. Los niveles altos de glucosa en la sangre pueden dañar los pequeños vasos sanguíneos de los riñones e impedir que estos eliminen los fluidos y los desechos.

Muchas personas con diabetes también sufren de presión arterial alta, la cual además puede dañar los vasos sanguíneos de los riñones.

Cómo se diagnostica oportunamente el daño renal en las personas con diabetes

Los riñones normales mantienen la proteína **albúmina** en la sangre. En las personas con riñones normales sólo una pequeña cantidad de albúmina se filtra hacia la orina.

Cuando los riñones se dañan a causa de la diabetes, aumenta la cantidad de albúmina en la orina. Esto se denomina **microalbuminuria** y se puede detectar mediante un simple análisis de orina. Más del 90% de las personas que presentan esta condición desarrollan enfermedad renal con el tiempo.

Su médico puede descubrir cambios en sus análisis de sangre y orina mucho antes de que comience a presentar síntomas de enfermedad renal.

El diagnóstico oportuno de la enfermedad renal permitirá que usted y su médico planifiquen la forma de frenar su avance. Por ello, es sumamente importante que visite regularmente a su médico, aun cuando no se sienta distinto.

El control de la glicemia puede disminuir el riesgo de enfermedad renal

La diabetes puede hacer que la enfermedad renal avance más rápido. Estudios recientes han demostrado que un buen control de la glucosa puede disminuir el riesgo de desarrollar enfermedad renal o retardar su avance.

Cómo detener el avance de la enfermedad renal provocada por la diabetes

- Contrólese regularmente con su médico, aun cuando se sienta bien.
- Mantenga controlados su nivel de glucosa y presión arterial.
- Siga las recomendaciones de su médico con respecto a su alimentación.
- Haga ejercicio regularmente (después de comprobarlo con su médico).
- Baje de peso si tiene sobrepeso.
- Reduzca el estrés.
- Deje de fumar.
- Limite el consumo de alcohol y cafeína.

Notas:

Los niveles elevados de glucosa y la falta de control de la presión arterial alta pueden hacer que la enfermedad renal avance más rápido.

Presión arterial alta y enfermedad renal

Cada año, más del 25% de los nuevos casos de insuficiencia renal son causados por una presión arterial más alta que la normal, lo que también se conoce como **hipertensión**. La falta de control de la presión arterial alta puede provocar enfermedad renal y hacer que ésta avance más rápido. La enfermedad renal también puede provocar presión arterial alta.

¿En qué consiste la presión arterial alta?

A través de la presión arterial se mide la intensidad con que el corazón trabaja para poder bombear la sangre a través del organismo. Si la presión arterial es alta, significa que el corazón se está esforzando demasiado para bombear la sangre.

Para describir la presión arterial se utilizan dos cifras. La primera de ellas, la **sistólica**, corresponde a la presión dentro del corazón durante el latido, al bombear la sangre a través del organismo. La segunda, es decir la **diastólica**, describe la presión en el corazón y los vasos sanguíneos cuando están en reposo.

¿Qué causa la presión arterial alta?

En el caso de la mayoría de las personas con **hipertensión esencial** o **primaria**, no existe una razón clara para la presión arterial alta. La **hipertensión secundaria** es aquella en que una enfermedad, problema físico o fármaco es la causa de la presión arterial alta.

La presión arterial puede aumentar debido a muchos factores, entre los cuales se encuentran:

- estrés
- sobrepeso
- fumar
- una dieta con alto contenido de sal
- consumo excesivo de alcohol

Los antecedentes familiares, el sexo, la edad y la raza también pueden ser factores de importancia en el desarrollo de la presión arterial alta.

Cómo saber si sufre de presión arterial alta

Normalmente, la presión arterial alta no provoca síntomas durante muchos años. Incluso, puede que ni siquiera sepa que la padece. De hecho, suele descubrirse al consultar al médico por algún otro asunto. La presión arterial alta no se puede diagnosticar con solo una lectura de presión arterial. La presión arterial normal debe ser menor que 120/80. Si su presión arterial permanece más alta que 130/85 durante dos o más días, debe consultar a un médico.

Cómo se trata la presión arterial alta

El tratamiento depende de cuán alta está la presión arterial y de las condiciones médicas existentes. Cambios en el estilo de vida y medicamentos pueden ayudar a controlar su presión arterial.

La falta de tratamiento de la presión arterial alta puede provocar enfermedad cardíaca, accidente vascular encefálico y enfermedad renal.

El control apropiado de la presión arterial puede hacer más lento el avance de la enfermedad renal o prevenirla, además de reducir el riesgo de daño al corazón y a otros órganos.



Cambios en el estilo de vida que le pueden ayudar a controlar su presión arterial

- Visite a su médico regularmente, incluso si se siente bien.
- Pídale a su médico que le enseñe a medir su presión arterial.
- Controle su presión arterial con la frecuencia que le indique el médico y lleve un registro de las lecturas.
- Tome todos los medicamentos tal como se lo indiquen e informe a su médico inmediatamente si experimenta algún efecto secundario.
- Limite el consumo de sal o de sodio si se lo indica el médico.
- Haga ejercicios regularmente (después de consultar a su médico).
- Baje de peso si tiene sobrepeso.
- Disminuya el estrés con métodos de relajación y/o con asesoría.
- Deje de fumar.
- Limite el consumo de alcohol y cafeína.

Notas:

Pida ayuda si la necesita. Permanezca en contacto con su médico y trabaje con él para proteger sus riñones.

Otras causas de la insuficiencia renal

La **glomerulonefritis** es ocasionada por inflamación y daño de la unidad de filtración del riñón (glomérulo), y podría además ser ocasionada por desórdenes inmunes, infecciones y otras causas. Por lo general, esto afecta ambos riñones y puede ser una condición hereditaria.

La **enfermedad renal poliquística (PKD, por sus siglas en inglés)** es una enfermedad en que se forman quistes que dañan el riñón. Los riñones aumentan de tamaño y, con el tiempo, dejan de funcionar adecuadamente. La enfermedad renal poliquística tiende a ser hereditaria.

El **lupus** es una enfermedad del sistema inmunitario que a menudo daña los riñones. El lupus puede afectar a muchos sistemas del organismo, entre ellos el **sistema vascular** (arterias y venas), el **sistema nervioso** (nervios) y la piel.

La **uropatía obstructiva** es una obstrucción posiblemente causada por cálculos renales, aumento del tamaño de la próstata o defectos congénitos de las vías urinarias, en la cual se detiene el flujo normal de orina.

La **pielonefritis crónica** es una infección que afecta los riñones. En algunos casos, las infecciones repetidas de los riñones pueden provocar insuficiencia renal.

Un **trauma**, como un accidente automovilístico, puede causar un impacto directo y fuerte en los riñones, y hacer que estos dejen de funcionar. Sin embargo, estos casos son poco frecuentes.

Algunos medicamentos de venta sin receta, como la aspirina, el paracetamol y el ibuprofeno, si se toman en grandes cantidades, pueden dañar los riñones, especialmente si no funcionan en forma normal.

Asuma el control de su salud—y de su vida

La enfermedad renal es grave, pero aun así puede tener una vida productiva. La buena noticia es que existe tratamiento para la enfermedad renal. Hoy en día, también existen maneras de frenar el daño a los riñones.

Mantener una actitud saludable

Con ayuda de un dietista renal, su médico y su equipo médico, usted puede mejorar la forma en que se siente comiendo bien, haciendo el ejercicio correcto y tomando los medicamentos como se lo indicaron. Además, su actitud también puede mejorar la forma en que se siente. Una perspectiva positiva de la vida realmente puede influir en su salud.

Es posible que se preocupe o moleste cuando su médico le diga que padece de enfermedad renal. El hecho de rodearse de personas que crean en usted y que quieran ayudarlo a crear una buena vida puede ayudarlo.

Si está experimentando sentimientos de tristeza, enojo o incluso negación, un **trabajador social renal** podría ayudarlo a sobrellevar su enfermedad renal.

Prepárese para realizar cambios

Al igual que cualquier cambio en la vida, con la enfermedad renal tendrá que hacer algunos ajustes. Se sentirá más seguro si piensa en los cambios en su estilo de vida. Algunas personas se sienten mejor al saber que ya llenaron sus formularios del seguro o cuando averiguan sobre la asistencia disponible. Hable con un trabajador social renal para obtener información acerca de seguros u otros programas de asistencia financiera para personas que padecen de enfermedad renal.

Tanto usted como sus seres queridos pueden sentirse enojados, tristes o aislados. Esto es normal. Hablar sobre lo que siente – con su familia, su médico, un asesor, un trabajador social renal o en un grupo de apoyo- podría ser una buena manera de ayudarlo a sentirse mejor.

Realizar estos ajustes lleva tiempo, pero usted tiene mucho a su favor. Ya está dando los primeros pasos que le ayudarán a llevar una buena vida: se está informando sobre cómo vivir bien con la enfermedad renal.

Mirar hacia el futuro

Tener una actitud positiva y sentido del humor ayuda a que su tratamiento le brinde los mejores resultados.

Al mirar hacia el futuro, no deje de trabajar por sus planes, personas o sueños importantes. Concéntrese en lo que más le importa: su cónyuge, hijos o nietos, su casa y vecinos, su trabajo, sus necesidades espirituales, sus mascotas o pasatiempos, o los lugares que le gusta visitar. La enfermedad renal no tiene que cambiar lo más importante de su vida.

Pida ayuda si la necesita. Permanezca en contacto con su médico y trabaje con él para proteger sus riñones.

Existen miles de personas con enfermedad renal que cuidan de sí mismas y que llevan una vida feliz y activa. Se sienten bien. Usted también puede sentirse así.

Recuerde que mientras más se informe acerca de su condición, mejores serán sus opciones de vivir bien con ella.

Glosario de términos médicos

Albumina: proteína que se encuentra en la orina, sangre y otros tejidos del organismo. Se encuentra en cantidades excesivas en la orina de las personas con riñones dañados (pág. 6).

Arteria renal: una arteria es un vaso sanguíneo principal que transporta la sangre desde el corazón. La arteria renal transporta la sangre desde el corazón hacia el riñón (pág. 2).

Arteria: vaso sanguíneo principal que transporta sangre desde el corazón hacia el resto del organismo (pág. 2).

Creatinina: sustancia de desecho que se produce cuando se utilizan los músculos. Al medir el nivel de creatinina en la sangre, se obtiene un indicio de la calidad de la función de los riñones (pág. 3).

Diabetes: enfermedad que causa un alto nivel de glucosa en la sangre (glicemia). La diabetes puede causar enfermedad renal (pág. 5).

Diálisis: tratamiento mediante el cual se filtran los productos de desecho y se elimina el exceso de fluido del organismo cuando los riñones ya no lo pueden hacer (pág. 4).

Diastólica: presión en el corazón en reposo, después de que bombea la sangre a través del organismo. Esta segunda cifra en la ecuación se utiliza para registrar la presión arterial (por ejemplo, xx/80) (pág. 7).

Dietista renal: experto en nutrición que tiene especialización adicional en los efectos de la dieta sobre la salud de las personas con enfermedad renal (pág. 9).

Enfermedad poliquística: poliquístico significa muchos quistes. Los quistes son pequeños sacos de gas, fluidos o material parcialmente sólido que se forman en el organismo. Una gran cantidad de quistes en un riñón puede hacer que éste deje de funcionar correctamente (pág. 8).

Glicemia: la glucosa es un tipo de azúcar. La glicemia es el nivel de azúcar en la sangre, y se puede determinar mediante un análisis de sangre. Una glicemia alta puede deberse a la diabetes (pág. 5).

Glóbulos rojos: células sanguíneas que transportan oxígeno a través del organismo (pág. 2).

Glomerulonefritis: es ocasionada por inflamación y daño de la unidad de filtración del riñón (glomérulo), y podría además ser ocasionada por desórdenes inmunes, infecciones y otras causas. Por lo general, esto afecta ambos riñones y puede ser una condición hereditaria (pág. 8).

Glucosa: consulte Glicemia (pág. 5).

Hereditario(a): enfermedad, rasgo o condición que se transmite en una familia (parientes consanguíneos) (pág. 8).

Hipertensión: término más formal para presión arterial alta. La hipertensión puede causar enfermedad renal (pág. 7)

Insulina: hormona producida por el páncreas que ayuda a trasladar la glucosa desde la sangre hacia las células (pág. 5).

Lupus: enfermedad inmunitaria sistémica que puede dañar los riñones (pág. 8).

Micción: salida de la orina desde el organismo. La orina corresponde al exceso de fluidos y los desechos que los riñones eliminan del organismo (pág. 2).

Microalbuminuria: exceso de albúmina en la orina, que puede indicar que la persona está desarrollando una enfermedad renal producto de la diabetes (pág. 6).

Nefrólogo: médico capacitado en medicina interna que es especialista en enfermedades renales (pág. 3).

Nefropatía diabética: enfermedad renal causada por la diabetes que provoca insuficiencia renal (pág. 5).

Órgano: parte del organismo formada por tejidos especializados y que desempeña una función específica en el cuerpo. El corazón, los pulmones, el hígado y los riñones son órganos (pág. 2).

Orina: los riñones filtran los fluidos innecesarios y los desechos (toxinas) que salen de la vejiga en forma de orina (pág. 2).

Presión arterial: refleja la intensidad con que el corazón trabaja para poder bombear la sangre a través del organismo. La presión arterial varía con la salud, la edad y los niveles de estrés (pág. 4, 5, 7).

Quiistes: pequeños sacos de gas, fluidos o material parcialmente sólido que se forman en el organismo (pág. 8).

Renal: término médico que significa "relativo a los riñones" (pág. 2).

Sistema inmunitario: sistema del organismo que incluye órganos, tejidos, células y productos celulares, como anticuerpos, que reducen los efectos de los organismos o sustancias que pueden provocar enfermedades (pág. 8).

Sistólica: presión dentro del corazón cuando está bombeando sangre. Esta primera cifra en la ecuación se utiliza para registrar la presión arterial (por ejemplo, 110/xx) (pág. 7).

Sodio: mineral presente en muchos alimentos, especialmente los salobres. El sodio es muy importante en el control de la presión arterial y en el equilibrio de los fluidos (pág. 8).

Tasa de filtración glomerular: Una medida de la función renal calculada a través de una muestra de orina. Esto determina la manera en que sus riñones filtran los desechos. Un número más bajo indica que la función renal está empeorando (pág. 3).

Toxinas: tóxico se refiere a algo venenoso. Algunos de los desechos producidos por el organismo son toxinas y se deben eliminar a través de los riñones o mediante diálisis, pues de lo contrario envenenarían el organismo (pág. 2).

Trabajador social renal: Un experto que les ayuda a los pacientes y a sus familias a sobrellevar la enfermedad renal y a adaptarse a los sentimientos que están experimentando. Un trabajador social puede además brindar información acerca de seguros y otra información y recursos relacionados a la enfermedad renal (pág. 10).

Trasplante: uno de los tratamientos de la enfermedad renal. Mediante una cirugía, un riñón de un donante vivo o de una persona fallecida se coloca en el cuerpo del paciente con el fin de que efectúe la función que ya no pueden realizar los riñones del paciente (pág. 4).

Uréter: tubo que conecta el riñón con la vejiga (pág. 2).

Uretra: tubo que drena la orina desde la vejiga (pág. 2).

Uropatía obstructiva: obstrucción del riñón, uréter, uretra o vejiga, posiblemente causada por cálculos renales o defectos congénitos. Una obstrucción se refiere a cualquier condición en que se obstruye el flujo natural de la orina hacia el exterior del riñón e impide que estos eliminen los desechos y el exceso de fluidos (pág. 8).

Vejiga: órgano en que se recolecta la orina antes de salir del organismo (pág. 2).

Vena: una vena es un vaso sanguíneo que lleva la sangre hacia el corazón (pág. 2).

Vena renal: una vena es un vaso sanguíneo que lleva sangre hacia el corazón. La vena renal devuelve la sangre depurada por los riñones al corazón (pág. 2).

Vía urinaria: urinario significa "relativo a la orina". La orina contiene el exceso de fluidos y los desechos que los riñones eliminan del organismo. La orina pasa través de las vías urinarias (pág. 2).

Baxter Healthcare Corporation
Renal Division
1620 Waukegan Road
McGaw Park, IL 60085
1-877-543-6394

BAXTER es marca comercial de Baxter International Inc.

AL06093ASP 4/07