

¿Tiene riesgo elevado de padecer insuficiencia renal crónica?



NKF National Kidney
Foundation®
Making Lives Better

Más de 20 millones de estadounidenses – uno de cada nueve adultos – padecen de insuficiencia renal crónica, y la mayoría de ellos ni siquiera lo saben. Otras más de 20 millones de personas tienen riesgo elevado de sufrir de insuficiencia renal. Tener riesgo elevado significa una probabilidad por encima del promedio de desarrollar esta enfermedad. Su médico o el personal de la clínica debería examinar si usted presenta riesgo elevado de padecer insuficiencia renal. De ser el caso, debería hacerse unas pruebas simples. La detección temprana y el tratamiento ayudan a evitar que la insuficiencia renal empeore. Este folleto lo ayudará a saber si tiene riesgo elevado de padecer esta enfermedad o qué debería hacer de ser el caso.

¿Por qué son los riñones tan importantes para la buena salud?

Sus riñones realizan algunas funciones importantes para mantener su organismo saludable:

- ❖ **Mantienen en equilibrio los líquidos de su organismo.** El exceso de líquido sale de la sangre y se evacua del cuerpo en forma de orina. Sus riñones producen alrededor de uno o dos cuartos de orina por día.
- ❖ **Regulan el agua y los minerales importantes** de su organismo en su sangre tales como sodio, potasio, fósforo y calcio.
- ❖ **Eliminan las sustancias de desecho** de su sangre. Estas sustancias son el producto de la desintegración de los alimentos que consume y de la actividad muscular normal.
- ❖ **Eliminan los medicamentos y las toxinas** de su cuerpo.
- ❖ **Generan hormonas** en su sangre para:
 - Controlar la presión sanguínea
 - Producir glóbulos rojos
 - Mantener sus huesos saludables.

¿Qué es insuficiencia renal crónica?

Insuficiencia renal crónica significa que usted tiene un estado que daña sus riñones y disminuye la capacidad de los mismos de mantenerlo con buena salud al realizar las funciones mencionadas anteriormente. Las dos causas principales de la insuficiencia renal crónica son la diabetes y la hipertensión. La **diabetes** ocurre cuando tiene demasiada azúcar en su sangre, lo que daña a muchos órganos de su cuerpo, incluyendo los riñones y el corazón, así como los vasos sanguíneos, los ojos, y los nervios. La **presión alta** o la hipertensión ocurre cuando la presión de su sangre contra las paredes de sus vasos sanguíneos aumenta. Si no se controla o se controla de manera deficiente, la presión alta puede ser la causa principal de la insuficiencia renal crónica, los ataques al corazón y las apoplejías. Por otro lado, la insuficiencia renal crónica también puede ser la causa de la hipertensión.

Muchas otras condiciones pueden dañar los riñones, entre ellas se encuentran:

- ❖ **glomerulonefritis**, una enfermedad que causa inflamación en los riñones
- ❖ enfermedades hereditarias como **enfermedad del riñón poliquístico** que hace que se formen muchos quistes en los riñones.

Si la insuficiencia renal crónica empeora, las sustancias de desecho y los líquidos pueden acumularse a niveles altos en su sangre y usted puede sentirse enfermo. Es posible que presente otros problemas como hipertensión, anemia, huesos débiles, malnutrición, y daño a los nervios. La anemia es una escasez de glóbulos rojos en el organismo, que lo puede hacer sentirse cansado y tener poca energía. La insuficiencia renal crónica también aumenta su riesgo de padecer insuficiencia cardíaca y de los vasos sanguíneos.

La insuficiencia renal crónica puede avanzar lentamente a lo largo del tiempo. De hecho,

muchas personas ni siquiera saben que la padecen hasta que ésta es severa. Si se detecta y se trata a tiempo, esta enfermedad, a menudo, se puede retrasar o detener. Sin embargo, si sigue empeorando, es posible que la insuficiencia renal conlleve al fallo permanente del riñón, lo que significa que sus riñones ya no funcionan lo suficientemente bien para mantenerlo con vida, y usted necesita un tratamiento como una diálisis o un trasplante de riñón.

¿Cómo sé si tengo riesgo elevado de padecer de insuficiencia renal crónica?

Su médico o su clínica debería examinar si usted tiene algún factor de riesgo de padecer insuficiencia renal crónica. Los siguientes son factores de riesgo:

- ❖ diabetes
- ❖ hipertensión
- ❖ historia familiar de insuficiencia renal crónica
- ❖ edad avanzada.

Además, la insuficiencia renal crónica es más común en los afroamericanos, hispanoamericanos, asiáticos o habitantes de las islas del pacífico, e indios americanos.



¿Por qué los afroamericanos y otros grupos étnicos tienen riesgo elevado de padecer de insuficiencia renal crónica?

La diabetes, la causa principal de insuficiencia renal crónica, es más común en estos grupos. Además, la hipertensión, la segunda causa de esta enfermedad se presenta con más frecuencia en los afroamericanos que en otros grupos étnicos. Muchos expertos creen que es posible que estos grupos tengan una tendencia hereditaria para desarrollar estas enfermedades. Cuando esta tendencia se combina con otros factores, como el sobrepeso, puede desencadenar insuficiencia renal. Tener peso normal y hacer suficiente ejercicio es muy importante para que estos grupos eviten la diabetes y la hipertensión.

¿Qué debo hacer si tengo riesgo elevado de padecer de insuficiencia renal crónica?

Debería visitar a su médico o su clínica y hacerse un chequeo, el cual debe incluir lo siguiente:

- ❖ **Control de su presión sanguínea.**
- ❖ **Una prueba simple de proteína en su orina.**

La proteína es un componente principal de su organismo. Cualquier proteína filtrada, por lo general, es absorbida nuevamente y mantenida en su organismo. Sin embargo, cuando sus riñones no funcionan bien, la proteína se filtra en la orina. Existen pruebas diferentes para determinar la presencia de proteína en su orina. Si tiene dos pruebas con resultados positivos en varias semanas, se dice que tiene proteína recurrente en su orina, lo que es una señal de insuficiencia renal crónica.
- ❖ **Una prueba de sangre simple de creatinina,** que es una sustancia de desecho que proviene de la actividad muscular. Los resultados de su prueba de sangre de creatinina deberían usarse para estimar su índice de filtración glomerular, o GFR, su GFR le indica cuánta

función renal tiene. Un nivel bajo de GFR puede significar que sus riñones ya no están funcionando tan bien como deberían para eliminar los desechos de su cuerpo.

La Fundación Nacional del Riñón ofrece un programa de salud gratuito basado en la comunidad denominado Programa de Evaluación Temprana del Riñón (KEEP, por sus siglas en inglés). Este programa incluye pruebas para la detección temprana de la insuficiencia renal crónica. Llame a la afiliada de la Fundación Nacional del Riñón de su localidad o al número gratuito nacional al 1-800-622-9010 para averiguar si este programa se encuentra disponible en su comunidad.

¿Cuáles son los síntomas de insuficiencia renal crónica?

La mayoría de personas no presentan síntomas severos hasta que la insuficiencia renal empeora. Sin embargo, es posible que usted:

- ❖ se sienta más cansado
- ❖ tenga menos energía
- ❖ tenga poco apetito
- ❖ tenga problemas para dormir
- ❖ tenga piel seca y le pique
- ❖ experimente calambres musculares en la noche
- ❖ tenga pies y tobillos hinchados
- ❖ tenga los ojos hinchados, especialmente en las mañanas
- ❖ necesite orinar con más frecuencia, especialmente en la noche.

¿Qué pasa si los resultados de mis pruebas muestran que es posible que padezca de insuficiencia renal crónica?

Su médico querrá determinar con precisión su diagnóstico y examinar su función renal para

planificar su tratamiento. Es posible que el médico:

- ❖ Calcule su **índice de filtración glomerular (GFR, por sus siglas en inglés)**, que es la mejor manera de saber cuánta función renal tiene. No necesita hacerse otra prueba para conocer su GFR. Su médico lo puede calcular de su creatinina en la sangre, su edad, el tamaño corporal, y su género. Su GFR le indica a su médico la fase de su insuficiencia renal y le ayuda a planear su tratamiento. (Ver cuadro “Fases de la Insuficiencia Renal Crónica”.)
- ❖ Realice un **ultrasonido o una tomografía computarizada** para obtener una foto de sus riñones y del tracto urinario. Esta prueba le indica a su médico si sus riñones son demasiado grandes o demasiado pequeños, si tiene un problema como un cálculo renal o un tumor, o si hay algún problema con la estructura de sus riñones y su tracto urinario.
- ❖ Realice una **biopsia de riñón**, que se hace en algunos casos para ver la presencia de un tipo específico de insuficiencia renal, ver el grado del daño, y planear el tratamiento. Para hacer una biopsia, el médico retira un tejido pequeño del riñón y lo examina bajo un microscopio.

Es posible que su médico le pida que vea a un especialista que consultará su caso y ayudará a manejar su cuidado.

¿Qué debería hacer si tengo riesgo elevado de padecer insuficiencia renal crónica, pero todavía no la he desarrollado?

Le debería preguntar a su médico qué puede hacer para disminuir sus probabilidades de desarrollar insuficiencia renal. Es posible que su médico le indique que:

- ❖ Siga sus tratamientos prescritos cuidadosamente **para controlar su diabetes y/o hipertensión.**
- ❖ **Baje los kilos de más** siguiendo una dieta saludable y un programa de ejercicio regular.



- ❖ Deje de fumar.
- ❖ Evite tomar grandes cantidades de **medicinas que calman el dolor** para los que no necesita receta médica.
- ❖ **Modifique su dieta**, como consumir menos sal y menos proteína.
- ❖ **Limite su ingesta** de cerveza, vino, y licor.

Fases de la Insuficiencia Renal Crónica

<u>Fase</u>	<u>Descripción</u>	<u>Índice de filtración glomerular(GFR, por sus siglas en inglés)</u>
Con riesgo elevado	Factores de riesgo para insuficiencia renal crónica (por ejemplo, diabetes, presión alta, historia familiar, edad avanzada, grupo étnico)	Más de 90
1	Daño del riñón (proteína en la orina) y GFR normal	Más de 90
2	Daño del riñón y disminución ligera en el GFR	60 a 89
3	Disminución moderada en el GFR	30 a 59
4	Disminución severa en el GFR	15 a 29
5	Fallo permanente del riñón (se necesita diálisis o trasplante)	Menos de 15

Pautas de práctica clínica para insuficiencia renal crónica de la Iniciativa de Calidad para Resultados de Insuficiencia Renal de la Fundación Nacional del Riñón.

Si padezco de insuficiencia renal crónica, ¿puedo evitar que empeore?

Lo más probable es que sí. La detección temprana y el tratamiento, a menudo, pueden retrasar o detener la insuficiencia renal crónica. Qué también su tratamiento puede alcanzar este objetivo depende de:

- ❖ La fase de su insuficiencia renal crónica al comenzar el tratamiento. Cuanto más temprano empiece su tratamiento, mayor probabilidad tendrá que le vaya bien.
- ❖ El cuidado con el que siga su plan de tratamiento. Aprenda todo lo que pueda sobre la insuficiencia renal crónica y su tratamiento, y asegúrese de seguir todos los pasos del mismo religiosamente.
- ❖ La causa de su insuficiencia renal. Algunas enfermedades renales son más difíciles de controlar.

¿Cómo se trata la insuficiencia renal crónica?

El tipo de tratamiento depende de la fase de su insuficiencia renal y de otros problemas de salud que pueda tener. Es posible que su médico le indique que:

- ❖ **Controle su presión sanguínea** cuidadosamente. Tendrá que tomar uno o más medicamentos para alcanzar su presión sanguínea ideal. Es posible que su médico le prescriba medicinas para la hipertensión denominadas inhibidores de ACE (una enzima importante para la formación de angiotensina) o bloqueadores – receptores de angiotensina (ARBs, por sus siglas en inglés). Los estudios han demostrado que estos medicamentos ayudan a proteger sus riñones. Tal vez también necesite bajar de peso si fuera necesario, y **limitar la cantidad de sal** en su dieta para ayudar a controlar su presión sanguínea.



- ❖ **Controle la azúcar en la sangre** cuidadosamente si padece de diabetes. Los estudios han demostrado que el control estricto de azúcar en la sangre puede ayudar a retrasar la insuficiencia renal crónica.
- ❖ **Siga una dieta especial** que controle la cantidad de proteína que consume. Su médico puede derivarlo a un dietista registrado que le pueda ayudar a planear sus comidas para que consuma los alimentos correctos en las cantidades correctas y mantener un peso saludable.
- ❖ **Trate la anemia** con una hormona denominada **eritropoyetina** (también llamada EPO) y **suplementos de hierro**. La EPO estimula la producción de glóbulos rojos en el organismo. Las personas que padecen de insuficiencia renal crónica a menudo presentan anemia porque sus riñones ya no producen suficiente EPO. Se puede suministrar por inyección una forma de hormona artificial. Su organismo también necesita tener suficiente hierro para que la EPO funcione de manera efectiva para producir glóbulos rojos.

- ❖ **Evite enfermedad a los huesos** manteniendo en equilibrio el nivel de fósforo. El fósforo es un mineral importante de su organismo. Sus riñones, por lo general, eliminan el exceso de fósforo de su sangre. Cuando sus riñones no funcionan bien, niveles altos de fósforo se pueden acumular en su sangre, lo que provoca una pérdida de calcio en sus huesos debilitándolos y permitiendo que se rompan más fácilmente. Para ayudar a prevenir la enfermedad a los huesos, es posible que su médico le pida que limite la cantidad de alimentos ricos en fósforo, tomar un tipo de medicina denominada limitador de fosfato con sus comidas y meriendas, y tomar una forma especial de vitamina D.
- ❖ **Siga el programa de ejercicios** aprobado por su médico.
- ❖ **Siga los pasos para prevenir problemas cardíacos.** Estos pasos pueden incluir tratar la diabetes, la hipertensión, y la anemia, y disminuir el nivel de colesterol si lo tiene demasiado alto.
- ❖ **Deje de fumar.** Fumar empeora la insuficiencia cardíaca y la renal.



- ❖ **Visite a su médico y clínica regularmente.** Debería controlar su GFR, la proteína en la orina, y su salud nutricional. Pídale a su médico sus resultados y hágales seguimiento.

¿Qué pasa si se produce el fallo permanente del riñón?

Si la insuficiencia renal crónica empeora y se produce el fallo permanente del riñón, **existen dos tratamientos exitosos** que se pueden seguir: la diálisis o el trasplante de riñón. Estos tratamientos lo ayudan a permanecer saludable y a continuar con sus actividades diarias. La diálisis es un tipo de tratamiento que elimina los desechos y el exceso de líquido de su sangre. Se pueden hacer dos tipos de diálisis: hemodiálisis y diálisis peritoneal. Un trasplante de riñón es una operación que consiste en colocar un riñón nuevo en su organismo para que realice la función de sus riñones dañados. El riñón trasplantado puede ser de una persona que haya fallecido o de un donante que esté vivo quien puede ser un familiar cercano, un amigo, o posiblemente un extraño que deseó donar su riñón. Si desea más información sobre estos tratamientos, use la lista de publicaciones de la página 15.

¿Hay algo más que debería saber?

Los estudios demuestran que si usted tiene proteína recurrente en su orina, también tiene mayor probabilidad de presentar problemas cardíacos. Debería hablar con su médico sobre cómo reducir el riesgo de padecer de insuficiencia cardíaca. Entre los pasos se encuentran:

- ❖ Controlar su diabetes y la hipertensión
- ❖ Tratar la anemia
- ❖ Disminuir el nivel alto de colesterol. Para ello, tal vez necesite seguir una dieta y un programa de ejercicios y posiblemente tomar medicinas para disminuir el colesterol.

Dependiendo de sus síntomas, es posible que su médico le prescriba más pruebas para examinar su corazón.

Puntos clave para recordar:

- ✓ Algunas cosas pueden aumentar su riesgo de padecer insuficiencia renal crónica. Si usted tiene uno de los factores de riesgo que se mencionan en la página 3, asegúrese de visitar a su médico o a la clínica y hágase un chequeo. La detección temprana y el tratamiento pueden evitar que la insuficiencia renal empeore.
- ✓ Las personas que tienen riesgo elevado de padecer insuficiencia renal crónica deberían controlar su presión sanguínea. También deberían hacerse una prueba simple de proteína en la orina y una prueba de sangre para ver la creatinina.
- ✓ La proteína recurrente en la orina (dos pruebas con resultados positivos en varias semanas) es una señal temprana de la insuficiencia renal crónica. Su médico querrá determinar con precisión su diagnóstico y examinar su función renal para ayudar a planear su tratamiento.
- ✓ La mejor manera de examinar su función renal es estimar el índice de filtración glomerular, o el GFR. No necesita hacerse otra prueba. Su médico puede calcular su GFR de los resultados de su prueba de creatinina en la sangre, su edad, su tamaño corporal, y su género.
- ✓ Si usted tiene riesgo elevado, pero no padece de insuficiencia renal crónica, debería preguntarle a su médico cómo reducir sus probabilidades de desarrollar insuficiencia renal.

- ✓ Si tiene proteína recurrente en su orina, es posible que tenga riesgo elevado de padecer insuficiencia cardíaca. Hable con su médico sobre cómo disminuir el riesgo de padecer de insuficiencia cardíaca.
- ✓ Comuníquese con la afiliada de NKF de su localidad, o llame al número nacional gratuito 1-800-622-9010 para averiguar si el programa KEEP está disponible en su área.



¿Qué otra información está disponible?

Si tiene preguntas adicionales, hable con su médico. Tal vez también quiera leer las siguientes publicaciones disponibles en la Fundación Nacional del Riñón:

- ❖ *Lo que necesita saber sobre la urinálisis*
- ❖ *Acerca de la insuficiencia renal crónica: una guía para los pacientes y sus familias*

- ❖ *Lo que necesita saber cuando padece de insuficiencia renal crónica* (disponible solo en inglés)
- ❖ *Lo que necesita saber sobre la anemia y la insuficiencia renal crónica*
- ❖ *La diabetes y las enfermedades renales crónicas*
- ❖ *La hipertensión y sus riñones*
- ❖ *Cómo ganar la batalla contra los asesinos silenciosos: una guía para los afroamericanos* (disponible solo en inglés)
- ❖ *La diabetes y las enfermedades renales crónicas: una guía para los indios americanos y los nativos de Alaska* (disponible solo en inglés)
- ❖ *Sus riñones: químicos principales del organismo* (disponible solo en inglés)
- ❖ *Nutrición y la insuficiencia renal crónica* (disponible solo en inglés)
- ❖ *Cómo mantener los huesos saludables cuando se padece de insuficiencia renal crónica* (disponible solo en inglés)
- ❖ *Controle el nivel de fósforo* (disponible solo en inglés)
- ❖ *Controle el nivel de sodio: cómo condimentar sus alimentos* (disponible solo en inglés)
- ❖ *Selección de un tratamiento para el fallo permanente del riñón* (disponible solo en inglés)
- ❖ *Lo que necesita saber sobre la hemodiálisis* (disponible solo en inglés)
- ❖ *Lo que necesita saber sobre la diálisis peritoneal* (disponible solo en inglés)
- ❖ *Trasplante de riñón: volver a nacer* (disponible solo en inglés)

Más de 20 millones de estadounidenses – uno de cada nueve adultos – padecen de insuficiencia renal crónica y la mayoría no lo saben. Otras más de 20 millones de personas tienen riesgo elevado de padecerla. La Fundación Nacional del Riñón, una importante organización voluntaria para la salud, busca prevenir las insuficiencias renales y del tracto urinario, mejorar la salud y el bienestar de los individuos y familias afectadas por estas enfermedades, y aumentar la disponibilidad de todos los órganos para trasplante. A través de sus 51 afiliadas a nivel nacional, esta fundación lleva a cabo programas en investigación, educación profesional, servicios comunitarios y al paciente, educación pública, y donación de órganos. El trabajo de la Fundación Nacional del Riñón es financiado por donaciones públicas.

© 2003 National Kidney Foundation, Inc.

Todos los derechos reservados.

Queda prohibido, sin la autorización escrita de National Kidney Foundation, Inc., la reproducción o transmisión total o parcial de esta publicación por cualquier medio, como el electrónico o el mecánico, incluyendo fotocopia, grabación o cualquier otro almacenamiento de información o sistema de recuperación.

Este folleto fue respaldado por una donación educativa de



National Kidney Foundation
30 East 33rd Street
New York, NY 10016
800-622-9010
www.kidney.org

K/DOQI Learning System (KLS)™
PUBLIC EDUCATION
Early Intervention and Prevention Series
18-16