

CUIDE SUS RIÑONES Y ELLOS LO CUIDARÁN A USTED.

ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

Si tiene diabetes, es posible que sus riñones no funcionen bien.

La diabetes puede causar enfermedad renal, también conocida como enfermedad renal crónica (ERC). La buena noticia es que hay muchas cosas que usted puede hacer para prevenir problemas en los riñones, lo cual incluye mantener bajo control tanto el nivel de azúcar en la sangre como la presión arterial.

Tener enfermedad renal aumenta las probabilidades de que presente enfermedades cardiacas, ataques al corazón y accidentes cerebrovasculares.

Mantener los riñones sanos ayudará a cuidar el corazón.



¿Qué sucede si tiene daño renal?

Los cambios o daño en sus riñones pueden provocar que no funcionen bien. Si los riñones no funcionan bien, la sangre debe ser filtrada (con tratamientos de diálisis) varias veces por semana.

También es posible que necesite un trasplante de riñón.



¿Cómo sabrá si tiene problemas renales?

Pídale a su médico que le haga un análisis de sangre y de orina.

Si el médico encuentra proteína (albúmina) en la orina, es un signo de que ha comenzado la enfermedad renal a causa de la diabetes.

Hágase el análisis anualmente.

Hágaselos con más frecuencia si:

- » los resultados muestran proteína en su orina, o
- » sus riñones no están funcionando como lo hacían habitualmente.



Si tiene diabetes, tome estas medidas:

Mantenga los niveles de azúcar en la sangre dentro de los límites recomendados, tan seguido como pueda.

Hágase un análisis para medir el nivel promedio de azúcar en la sangre en los últimos tres meses (prueba de hemoglobina A1C).

Hágase la prueba de hemoglobina A1C por lo menos dos veces al año, aunque lo ideal es hacerla cuatro veces al año.

Si su presión arterial es alta, tómese la regularmente y manténgala bajo control para asegurarse de que sus riñones permanezcan sanos.

Hable con su médico sobre los medicamentos que hacen daño a los riñones y otras formas de bajar la presión arterial.



¿Cuál es la mejor forma de mantener los riñones sanos?

Mantenga la presión arterial por debajo de 140/90 o pregúntele a su médico cuáles son los mejores valores para usted.

Mantenga el colesterol dentro de los márgenes recomendados.

Coma alimentos que tengan poca sal.

Coma más frutas y verduras.

Manténgase activo.

Tome los medicamentos de acuerdo con las indicaciones.



¿Quién tiene más probabilidad de presentar enfermedad renal?

Aproximadamente 1 de cada 3 adultos con diabetes, y 1 de cada 5 adultos con presión arterial alta, pueden presentar ERC.

Además de la diabetes y la presión arterial alta, hay otros problemas que aumentan las posibilidades de que presente enfermedad renal, como las enfermedades cardíacas, la obesidad (tener sobrepeso) y los antecedentes familiares de ERC. Las infecciones de riñón y una lesión física también pueden causar enfermedad renal.



¿Qué puede hacer para prevenir la insuficiencia renal?

Hágase pruebas de detección de la ERC con regularidad si tiene riesgo de presentarla.

Detéctela temprano. Trátela temprano.

Pídale a su médico que le haga un análisis de sangre o de orina. Si tiene diabetes, hágase pruebas anualmente.

Si tiene diabetes, mantenga el nivel de azúcar en la sangre dentro de los márgenes recomendados lo más que pueda.

Baje de peso si tiene sobrepeso.

Haga actividad física. La actividad física ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre.

Deje de fumar.

¿Se va a hacer un chequeo médico? Asegúrese de que también le revisen los riñones.

Tome los medicamentos de acuerdo con las indicaciones.

Si usted tiene ERC, consulte con un dietista para hacer un plan de alimentación saludable para los riñones.



Infórmese más:
www.cdc.gov/ckd