

healthmap[™]

¿Qué es la
**ENFERMEDAD
RENAL CRÓNICA?**



¿Qué **FUNCIÓN CUMPLEN LOS RIÑONES?**

Los riñones ayudan a eliminar el exceso de líquido y los desechos del cuerpo, lo que es importante para mantener su cuerpo saludable y balanceado. A través de un proceso llamado "filtración glomerular", los riñones eliminan las toxinas, el exceso de líquido y los electrolitos adicionales, como el sodio, el potasio y el calcio.

LOS RIÑONES TAMBIÉN:

- Ayudan a controlar la presión arterial.
- Garantizan que la sangre se mantenga en el nivel ácido-básico adecuado.
- Mantienen los huesos saludables, equilibrando los valores de la vitamina D, el calcio y el fósforo.
- Intervienen en la producción de glóbulos rojos saludables.

¿Cómo se **MIDE EL FUNCIONAMIENTO RENAL?**

- 1) La función renal se puede medir con la tasa de filtración glomerular (TFG), que es la forma en la que el cuerpo limpia la sangre y elimina los desechos por la orina. Una menor filtración glomerular menor significa que los riñones no funcionan tan bien. El médico lo comprueba con un análisis de sangre.
- 2) El médico también puede comprobar el funcionamiento renal al buscar proteínas en la orina. Las personas con riñones sanos tendrán poca o ninguna proteína en la orina. Si hay proteína en la orina de una persona, llamada proteinuria o albuminuria, esto puede ser un signo temprano de enfermedad renal.



¿Qué es la **ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA O ERC?**

Si el TFG disminuye, pero luego vuelve a su funcionamiento original, esto se llama lesión renal aguda. Esto puede suceder cuando las personas se enferman de diarrea o vómitos, o después de tomar medicamentos dañinos para los riñones. Cuando la TFG se mantiene baja durante más de 90 días, esto se denomina enfermedad renal crónica (ERC). La ERC tiene cinco etapas según el nivel de pérdida de filtración glomerular. A continuación, se describen las etapas.

Etapas de la ERC	Tasa de filtración glomerular (TFG)	Significado
Etapas 1	≥90	Función renal normal
Etapas 2	60-89	Daño renal leve
Etapas 3a	45-59	Daño renal leve a moderado
Etapas 3b	30-44	Daño renal de moderado a grave
Etapas 4	15-29	Daño renal grave
Etapas 5	<15	Daño renal muy grave, cerca de la insuficiencia renal
Insuficiencia renal	<15 y los riñones ya no pueden eliminar el exceso de toxinas/líquidos	Necesidad de diálisis o trasplante

¿Cuáles son los **SÍNTOMAS DE LA ERC?**

La mayoría de las personas con ERC no tienen ningún síntoma. Es una enfermedad "silenciosa", y muchas personas con ERC no saben que la tienen. Algunas pueden notar algunos síntomas leves, por ejemplo:

Más cansancio de lo habitual.

Hinchazón de cara, manos o pies.

Orina espumosa o burbujeante.

Ganas de orinar durante la noche.

Sensación de falta de aire con un movimiento mínimo.



¿QUÉ CAUSA LA ERC?

Las dos causas más comunes de ERC son la diabetes y la hipertensión. También existen otras causas, como las condiciones genéticas, las enfermedades específicas de los riñones y otras condiciones que pueden afectar el sistema que produce la orina en el organismo.

La función renal disminuye naturalmente con la edad. Esto es frecuente en las personas mayores de 70 años. Para las personas mayores, puede ser difícil saber si la pérdida del funcionamiento renal es causada por el envejecimiento o por enfermedades que afectan a los riñones. Es importante consultar al médico para que le ayude a encontrar la causa del deterioro del funcionamiento renal.

¿QUÉ SUCEDE AHORA que tengo ERC? ¿SE PUEDE CURAR LA ERC?

La ERC no se puede curar. En las personas con ERC, la función renal disminuirá con el tiempo, pero la rapidez con la que esto suceda variará en cada persona. Si una persona presenta muchos factores de riesgo de enfermedad renal progresiva, como la presión arterial descontrolada, la diabetes o determinados hábitos de estilo de vida, como una alimentación poco saludable, la función renal puede disminuir más rápido. Por otro lado, si una persona presenta menos factores de riesgo, puede tener una función renal estable durante muchos años. Hablar con el médico le ayudará a conocer los factores de riesgo.

¿Existen **COMPLICACIONES DE LA ERC?**

A medida que la función renal disminuye, pueden surgir algunos problemas. Todas las personas con ERC tienen un riesgo mayor de padecer enfermedades cardíacas. Esto significa un mayor riesgo de desarrollar ciertas condiciones médicas, como ataques cardíacos, insuficiencia cardíaca y derrame cerebral.

Cuando la enfermedad está más avanzada, generalmente en las Etapas 4 y 5, pueden surgir otros problemas. La ERC avanzada puede causar enfermedad ósea, anemia o recuentos sanguíneos insuficientes y ciertas alteraciones de los electrolitos. También puede causar síntomas, como hinchazón, fatiga o dificultad para respirar.

¿Se puede **REDUCIR** **EL PROGRESO DE LA ERC?**

Sí, se puede. A continuación, le presentamos algunas medidas que usted y su médico pueden tomar para ayudarle:



¿Qué puede hacer para reducir el progreso de la ERC?

- Si tiene sobrepeso, hable con el médico sobre formas saludables de enfocarse en la pérdida de peso.
- Si tiene presión arterial alta, mantenga la presión arterial dentro del rango objetivo establecido *por su médico*.
- Si tiene diabetes, mantenga los valores de la glucosa en sangre dentro del rango objetivo establecido *por su médico*.
- Haga ejercicio de forma regular.
- Lleve una alimentación saludable. Si bien no existe una alimentación estándar para la ERC, la nutrición es importante y debe analizarla con el médico.
- Para comenzar, lleve una alimentación con poco contenido de sal y saludable para el corazón.
- Evite tomar gaseosas y comer comida chatarra o rápida.
- Evite tomar medicamentos de venta libre llamados "antiinflamatorios no esteroideos" (AINE), como ibuprofeno, naproxeno, Advil®, Aleve® y muchos otros, ya que pueden causar daño renal.

¿Qué puede hacer el médico para **REDUCIR EL PROGRESO DE LA ERC?**

- Hable con él sobre los medicamentos que le pueden ayudar a reducir el progreso de la ERC.
- Si usted es mayor de 50 años, hable con el médico sobre la posibilidad de comenzar a tomar medicamentos para el colesterol, incluso si no tiene valores elevados de colesterol. Esto puede reducir el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

¿Cuál es el **OBJETIVO DE TRATAR LA ERC?**

El objetivo principal del tratamiento es reducir el progreso de la ERC y evitar la insuficiencia renal para que pueda tener una vida feliz y saludable. Healthmap Solutions sabe que muchos de los cambios anteriores no son fáciles, pero son posibles. Comuníquese con el equipo de Navegación de Cuidados de Healthmap Solutions al **1-800-481-0474** para solicitar ayuda con estos objetivos.

Para obtener más información, comuníquese con Healthmap Solutions al **1-800-481-0474**.

