Intermountain® Healthcare

La enfermedad renal crónica y la anemia

¿Qué es la anemia?

La anemia es un padecimiento en el que la sangre no tiene suficientes glóbulos rojos. Los glóbulos rojos transportan oxígeno a los órganos del cuerpo para ayudarles a utilizar energía. Si usted no tiene suficientes glóbulos rojos, los órganos posiblemente no funcionen tan bien como deberían. Esto puede provocarle palidez y cansancio, o es posible que no tenga ningún síntoma perceptible de inmediato.

¿Por qué las personas con enfermedad renal padecen anemia?

La anemia es un problema común entre las personas con enfermedad renal. Los riñones sanos producen una hormona llamada eritropoyetina **(EPO)**, que ayuda a la médula ósea a producir glóbulos rojos. Cuando usted padece una enfermedad renal, los riñones no producen suficiente EPO. Esto hace que el número de glóbulos rojos en la sangre disminuya y que usted sea más propenso a desarrollar anemia.

Las personas con enfermedad renal también pueden desarrollar anemia por otras causas. Éstas incluyen pérdida de sangre y bajos niveles de hierro o ácido fólico.

¿Cuáles son los síntomas?

La anemia comienza paulatinamente, y es posible que al principio no se dé cuenta de que la tiene. Los síntomas que usted experimente dependerán de la gravedad de la anemia y la enfermedad renal. La anemia puede hacer que usted:

- **Tenga poca energía** y sienta cansancio, debilidad, mareo, irritabilidad, depresión o dificultad para concentrarse.
- **Presente síntomas físicos** como palidez, uñas quebradizas, falta de aliento, dolor en el pecho, manos o pies fríos, o latido cardíaco irregular.
- **Desee comer cosas poco habituales** como hielo, papel, tierra, arcilla o almidón puro.

¿Qué ocurre si no se le da tratamiento?

Si usted no recibe tratamiento para la anemia, ésta puede causar complicaciones graves. Cuando usted no tiene suficientes glóbulos rojos, el corazón tiene que trabajar más. De hecho, el corazón está trabajando más fuerte incluso antes de tener síntomas perceptibles. Este esfuerzo adicional puede provocar un problema cardíaco que se conoce como HVI (hipertrofia ventricular, o LVH por sus siglas en inglés), que puede hacer necesaria la hospitalización o puede incluso causarle la muerte. Es imperativo dar tratamiento inmediato para la anemia.

¿Qué estudios me realizará el médico?

Su médico le hará una prueba de sangre llamada **biometría hemática completa** (BH, o **CBC** por sus siglas en inglés). Esta prueba determina la proporción de glóbulos rojos y otras sustancias en la sangre. Si su sangre no tiene suficientes glóbulos rojos, usted tiene anemia.

Su médico también puede realizarle otras pruebas para asegurarse de que la enfermedad renal es la causa de la anemia. En algunos casos, la anemia puede deberse en parte o en su totalidad a una deficiencia de hierro. Entender la causa de la anemia le ayudará a su médico a proporcionar el mejor tratamiento.

¿Cómo se le da tratamiento?

El tratamiento dependerá de la causa de la anemia. Si la causa es la enfermedad renal, es posible que usted reciba tratamiento con:

- **Hierro adicional.** Es posible que usted reciba hierro en forma de píldora o directamente en la vena a través de una IV.
- **ESA.** Los ESA (agentes estimulantes de la eritropoyesis, por sus siglas en inglés) son medicamentos que actúan de la misma forma que la EPO y ayudan al organismo a producir más glóbulos rojos. Este medicamento generalmente se administra como una inyección. Su médico revisará su nivel de hierro con regularidad si se le está administrando un agente estimulante de la eritropoyesis.
- **Vigilancia.** Mientras usted recibe tratamiento para la anemia, es importante que su médico vigile los niveles de distintas sustancias en la sangre. Su tratamiento deberá ajustarse de vez en vez para mantener los niveles sanguíneos en equilibrio.

Nutrición saludable para sus riñones

La buena alimentación fomenta la salud de los riñones:

- **Consuma alimentos saludables.** Los alimentos ricos en hierro, vitamina B12 y ácido fólico pueden ser de gran ayuda. Éstos incluyen las carnes rojas, las verduras de hoja y los panes integrales.
- **Consuma la cantidad adecuada de proteína.** La proteína ayuda a desarrollar musculatura, reparar tejidos y combatir infecciones. Incluye 3 onzas de porciones de carne y pescado, bajo en grasa y sal, en su dieta.
- **Tome sus vitaminas.** Pregúntele a su médico si debe tomar un suplemento renal multivitamínico para asegurarse de obtener la cantidad suficiente de ácido fólico, vitamina C y vitaminas del grupo B.
- **Mantenga un peso corporal saludable.** Cuando se tiene enfermedad renal crónica, algunas personas necesitan bajar de peso, mientras que otras necesitan aumentar de peso para mantenerse sanas. Un nutriólogo puede ayudarle a subir o a bajar de peso mientras le ayuda a cumplir sus otros lineamientos de alimentación (ver más abajo).

Ayuda de un nutriólogo titulado (RD, por sus siglas en inglés)

Hable con su proveedor de cuidados de la salud para saber si una consulta con un nutriólogo titulado podría serle útil.

Es posible que haya cambios en la cantidad de proteínas, calorías y otros nutrientes que usted necesita a medida que cambie el estado de salud de sus riñones. Su médico puede recomendarle a un nutriólogo titulado que le aconseje qué alimentos debe comer según el estado actual de sus riñones. Un nutriólogo también puede ayudarle a elaborar un plan de alimentación basado en las restricciones de su dieta y lo que le gusta comer.

Para mayor información y para comunicarse con un RD, visite:
intermountainhealthcare.org/nutrition

© 2012 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org.** **Patient and Provider Publications 801-442-2963 FS196S - 10/12** (Spanish translation 11/12 by Lingotek, Inc.)