

Enfermedades renales, presión arterial alta y proteínas en la orina

¿De qué manera la enfermedad renal está relacionada con la presión arterial alta?

Sus riñones tienen una función importante. Son responsables de la “limpieza” de toda la sangre del cuerpo. Esta limpieza ocurre en las **nefronas** que obtienen los nutrientes y el oxígeno de vasos sanguíneos pequeños llamados capilares. Los capilares son muy frágiles. La presión arterial alta constante puede causar daños a los capilares. Esto puede evitar que la sangre llegue a las nefronas, y hacer que a los riñones les resulte más difícil eliminar los residuos de la sangre.

Controlar la presión arterial

El valor de la presión arterial normal es inferior a 120 “sobre” 80 (120/80). Para la mayoría de las personas, si el valor máximo (**presión sistólica**) es superior a 130 o el valor mínimo (**presión diastólica**) es superior a 80 (130/80), esto se considera presión arterial alta (presión arterial alta) de **etapa 1**, y si es superior a 140/90 es **presión arterial alta de etapa 2**.

Si usted tiene enfermedad renal, su meta probablemente sea de 130/80. Su proveedor de atención médica trabajará con usted para fijar una meta individualizada según su edad, nivel de las proteínas en la orina y otras inquietudes relacionadas con la salud.

Al mantener su presión arterial bajo control, usted puede reducir el nivel de proteínas en la orina y retrasar la evolución de la enfermedad renal. Seguir el plan **MAPAS** puede ayudar de esta manera:

- M** Tome los medicamentos recetados según lo indicado.
- A** Aumente su actividad física.
- P** Pierda peso, si es que tiene sobrepeso.
- A** Mantenga una alimentación saludable baja en sodio (sal).
- S** Déje de fumar y controle el estrés.

Para obtener más información sobre el plan de alimentación, vea la [página 2](#).



La presión arterial puede causar una enfermedad renal.

Los niveles altos de proteínas en la orina son una señal de que los riñones no están funcionando correctamente.

Controlar la presión arterial puede reducir las proteínas de la orina y retardar el progreso de la enfermedad renal.

¿De qué manera las proteínas en la orina están vinculadas con las enfermedades renales?

Los riñones sanos filtran los residuos en la orina (pis), pero dejan la proteína en el cuerpo. Los riñones dañados no pueden filtrar las proteínas muy bien, así que esas proteínas pasan a la orina. Una prueba llamada **examen de orina** puede informarle a su proveedor de atención médica cuánta proteína hay en su orina. Si el nivel de proteínas es alto, es posible que sus riñones no estén funcionando tan bien como deberían. Por eso es importante que trabaje con su proveedor de atención médica para alcanzar su meta en relación con la presión arterial.

Controle su PA con estos consejos

Los siguientes consejos pueden ayudarlo a controlar su presión arterial y reducir las proteínas en la orina.



Medicamentos: tome sus medicamentos.

La mejor manera de controlar su presión arterial es tomar sus medicamentos para la presión arterial todos los días. Asegúrese de entender cómo y cuándo debe tomar sus medicamentos. Aunque haya alcanzado un nivel óptimo de presión arterial, es posible que no se mantenga en ese nivel sin sus medicamentos. Vea la página 3 para obtener información sobre los tipos de medicamentos que pueden reducir la presión arterial y el nivel de proteínas en la orina.



Actividad: manténgase activo todos los días.

Mantenerse activo es una de las mejores maneras de controlar su presión arterial. Realizar al menos **30 minutos de ejercicio aeróbico moderado** casi todos los días, puede ayudarlo a reducir la presión sistólica unos 9 puntos.

¿Qué significa “ejercicio aeróbico moderado”?

En el ejercicio aeróbico se usan los músculos. Entre los ejemplos se incluyen ciclismo, caminatas rápidas, natación, senderismo y baile. En un nivel moderado, usted respira con un poco de dificultad pero no se queda sin aliento. Se siente revitalizado, pero no exhausto.



Peso: mantenga un peso saludable.

Tener sobrepeso aumenta el riesgo de tener presión arterial alta. Los estudios demuestran que si tiene sobrepeso, puede disminuir la presión arterial sistólica de 2 a 10 puntos por cada 10 libras (4.5 kg) que baja de peso. Bajar entre un 5 y 10 por ciento de su peso actual puede disminuir su riesgo. Si usted pesa 200 libras (90.5 kg aprox.), eso significa bajar solamente de 10 a 20 libras (4.5 a 9 kg).

¿Cómo puede saber si tiene sobrepeso? Una buena forma de determinarlo es mediante el Índice de masa corporal (IMC). La fórmula del IMC compara el peso con la estatura. Si su IMC es superior a 25, usted tiene sobrepeso. (Si usted tiene una enfermedad renal avanzada, podría estar bajo de peso. En este caso, es importante no perder peso). Las mejores formas de alcanzar y mantener un peso saludable son mantenerse activo y seguir un plan alimenticio saludable.



Alimentación: lleve una dieta baja en sodio (sal).

Seguir un plan alimenticio saludable que limite la cantidad de sodio a menos de 2000 mg al día puede disminuir su presión arterial sistólica de 2 a 8 puntos. Un estudio demostró que usted puede reducir la presión arterial después de solo 2 semanas.

Consejos para reducir la cantidad de sodio:

- **No agregue sal a los alimentos que prepara o consume.**
- **Evite los alimentos con mucho sodio** como sopas y salsas enlatadas, pizza, perros calientes, bocadillos salados, ensalada de papas, encurtidos y carnes procesadas.
- **Lea cuidadosamente las etiquetas de los alimentos.** Revise el tamaño de las porciones en la etiqueta de cada alimento. Esta es la base para el valor del sodio y de otros datos de nutrición. escoja alimentos que tengan menos del 5 % del valor de sodio diario **por porción**.
- **Busque las versiones “sin sal”, “sin sal agregada” o “bajas en sodio” de sus alimentos favoritos.**
- **Cuando coma** fuera de casa, pida que le sirvan los condimentos y aderezos “aparte”.
- **Limite los sustitutos de sal.** Muchos sustitutos de la sal tienen un alto contenido de potasio. Si usted tiene una enfermedad renal, el potasio es un mineral que puede acumularse en la sangre y provocar otros problemas de salud. En lugar de los sustitutos de sal, considere el uso del limón, las hierbas y los sazones con mezclas de hierbas.



Tabaquismo y estrés: deje de fumar, controle el estrés.

El consumo de tabaco causa daños a las arterias y aumenta la presión arterial. Mucho estrés durante varios meses o años también puede causar daño a su cuerpo. Dejar de fumar y aprender a manejar el estrés puede disminuir la presión arterial y mejorar su salud general.

Para conocer otros recursos de Intermountain que pueden ayudarlo a aprender más sobre la presión arterial alta y cómo controlarla de manera efectiva, vea la [página 4](#).

Medicamentos para la presión arterial

- **Asegúrese de entender exactamente cómo debe tomar sus medicamentos**, incluso cuándo tomarlos, qué cantidad debe tomar, si debe tomarlos junto con los alimentos y qué hacer si omite una dosis.
- **Si le preocupa el costo, hable con su proveedor de atención médica.** Es posible que haya un medicamento menos costoso o una versión genérica que pueda usar en vez del medicamento de marca.
- **Haga que los medicamentos sean parte de su rutina diaria.** Por ejemplo, tómelos por la mañana luego de cepillarse los dientes, o bien, antes de acostarse.
- **Asegúrese de que sus proveedores de atención médica sepan qué otros medicamentos está tomando.** Esto incluye medicamentos sin receta o suplementos que podrían interferir con sus medicamentos recetados.
- **Planifique con anticipación las reposiciones de medicamentos.** En muchos consultorios médicos no se reponen medicamentos durante los fines de semana. Asegúrese de tener siempre un suministro para una semana.
- **NO deje de tomar sus medicamentos, a menos que su proveedor de atención médica se lo indique.** Aunque haya alcanzado su meta en relación con el nivel de presión arterial, es posible que este nivel no se mantenga sin sus medicamentos.

Medicamentos comunes para la presión arterial

En la tabla a continuación se enumeran las categorías más comunes de medicamentos para la presión arterial. Su proveedor de atención médica recetará los medicamentos más adecuados para su caso en particular.

Categoría	Cómo ayudan estos medicamentos	Ejemplos comunes
Inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina (ECA)	Los inhibidores de la ECA disminuyen la presión arterial ya que ayudan a que los vasos sanguíneos se expandan. También actúan directamente para reducir las proteínas en la orina. Los inhibidores de la ECA pueden causar tos. De ser así, comuníquese con su proveedor de atención médica.	benazepril, captopril, enalapril, fosinopril, lisinopril, moexipril, perindopril, quinapril, ramipril,trandolapril
Antagonistas de los receptores de la angiotensina (ARA)	Los ARA también ayudan a que los vasos sanguíneos se expandan, por lo que la presión arterial disminuye. Los ARA también disminuyen las proteínas en la orina.	azilsartán, candesartán, eprosartán, irbesartán, losartán, olmesartán, telmisartán, valsartán
Diuréticos	Los diuréticos (“píldoras que ayudan a eliminar líquidos”) ayudan a los riñones a reducir la cantidad de sodio y agua del cuerpo, lo que disminuye la presión arterial. Es posible que su médico le recete más de un diurético a la vez.	bumetanida, clortalidona, furosemida, hidroclorotiazida, metolazona, torsemida
Antialdosterónicos	Los antialdosterónicos hacen que los riñones eliminen el agua y el sodio que el cuerpo no necesita a través de la orina. Esto reduce el volumen de sangre que el corazón debe bombear, lo que disminuye la presión arterial.	eplerenona, espironolactona
Antagonistas del calcio	Los antagonistas del calcio evitan que el calcio entre a las células de sus vasos sanguíneos. Esto ayuda a que se expandan para que la presión arterial disminuya.	amlodipina, diltiazem, felodipina ER, isradipina, nifedipina ER, verapamilo
Betabloqueadores	Los betabloqueadores reducen los impulsos nerviosos en su corazón y vasos sanguíneos. Esto disminuye la fuerza de los latidos del corazón para reducir la presión arterial.	atenolol, bisoprolol, carvedilol, labetalol, metoprolol, metoprolol ER, nadolol, nebivolol, propranolol
Alfabloqueadores	Los alfabloqueadores reducen los impulsos nerviosos a los vasos sanguíneos, lo que permite que la sangre fluya con más facilidad.	doxazosina, prazosina, terazosina

Medir su presión arterial

Es posible que el proveedor de atención médica le pida que observe su presión arterial en el hogar regularmente. Llevar un control ayudará a que usted y su proveedor de atención médica vean qué tan bien los cambios en su estilo de vida y los medicamentos están controlando su presión arterial. Esto puede ayudar a ajustar su plan de tratamiento.

Estos son algunos consejos para escoger y usar un monitor de presión arterial:

- Escoja un monitor con un brazalete que se envuelva alrededor de la parte superior del brazo, y asegúrese de que el brazalete sea del tamaño correcto.
- Busque un monitor que también muestre su frecuencia cardíaca.
- Trate de obtener las lecturas en horarios regulares todos los días, normalmente por la mañana o por la noche. No se mida la presión arterial media hora después de comer una comida pesada, consumir cafeína, hacer ejercicio o usar tabaco.
- Siéntese plácidamente durante 5 minutos antes de medir su presión arterial. También es buena idea tomar 3 lecturas con unos 5 minutos de diferencia.
- Si es posible, apoye su brazo sobre una mesa o sobre el apoyabrazos de una silla, a la altura del corazón. Apoye ambos pies en el suelo.
- Lleve el monitor a las citas en el consultorio de su médico. Su médico puede verificar si las lecturas de su monitor son similares a los controles de la PA realizados en el consultorio. Esto puede ayudarle a sentirse más seguro acerca de las lecturas realizadas en el hogar.

Otros recursos de Intermountain

Los siguientes recursos pueden ayudarle a aprender más sobre la presión arterial alta y cómo controlarla de manera efectiva:

- **BP Basics**

- **(Principios básicos sobre la presión arterial)**

- Si desea más detalles sobre los cambios en el estilo de vida y otros tratamientos para la presión arterial alta, consulte sobre este folleto.

- **BP Tracker**

- **(Registro de la presión arterial)**

- Este registro le ofrece una manera fácil de registrar su presión arterial de forma regular

- **The Weigh to Health®**

- El folleto The Weigh to Health® (Un peso saludable) de Intermountain ofrece consejos y motivación para ayudarle con sus metas de pérdida de peso. Pregunte acerca de este folleto y del programa alimenticio Weigh to Health de Intermountain.

- **Quitting Tobacco**

- **(Dejar el tabaco: su viaje a la libertad)**

- Para obtener ayuda para dejar de fumar, pida este folleto que tiene información y estrategias para ayudarle a liberarse del consumo de tabaco de por vida.

- **IntermountainHealthcare.org**

- Visite nuestro sitio web para obtener más información y recursos en línea adicionales.