

Entender la enfermedad renal crónica (CKD)

¿Qué es la enfermedad renal crónica?

Enfermedad renal crónica (CKD, por sus siglas en inglés) significa que sus riñones no funcionan tan bien como deberían hacerlo, lo que posiblemente provoque otros problemas de salud. La CKD puede empeorar con el tiempo, pero usted puede tomar medidas para que sus riñones se mantengan lo más sanos posible.

¿Qué hacen los riñones sanos?

- **Filtran los desechos de su sangre.** Sus riñones eliminan las sales, el exceso de agua y otros desechos al producir orina (vea la imagen a continuación).
- **Ajustan los niveles de minerales.** Sus riñones ajustan los niveles de minerales importantes, como el sodio, el potasio, el calcio y el fósforo en su sangre.
- **Producen hormonas.** Estas hormonas ayudan a su cuerpo a mantener una presión arterial saludable, a mantener la salud de los huesos y producir glóbulos rojos.

¿Cuáles son las causas de la CKD?

Muy a menudo, la CKD se produce por:

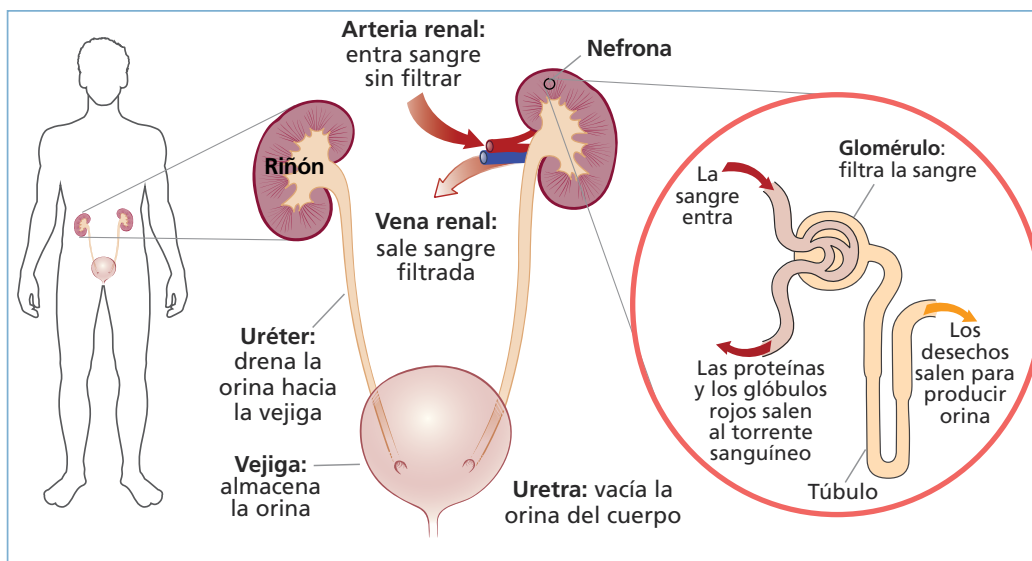
- **Diabetes.** El nivel elevado de glucosa en la sangre (azúcar en la sangre) puede dañar muchos órganos del cuerpo, en especial, los riñones. Las personas con diabetes corren un mayor riesgo de tener CKD.

- **Hipertensión (presión arterial alta).** Esto puede dañar los vasos sanguíneos delicados de sus riñones.
- **Uso prolongado de medicamentos para el dolor.** Las personas que toman medicamentos comunes de venta libre para aliviar el dolor, como Advil, Motrin, Aleve y otros medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID, por sus siglas en inglés) para los dolores de cabeza, la artritis y otras condiciones médicas dolorosas, corren un mayor riesgo de desarrollar CKD.

Entre otras causas se incluyen las enfermedades del sistema inmunitario, las enfermedades crónicas que inflaman los riñones, las condiciones médicas hereditarias y los problemas que interfieren con el flujo de orina.

Información clave sobre la CKD

- **Es probable que se sienta bien.** Es posible que no tenga síntomas hasta que sus riñones estén a punto de fallar.
- **Es necesario que se haga pruebas.** Las pruebas de sangre y de orina son la única forma de saber si tiene CKD. Realícelas cada año.
- **No desaparecerá.** Sin tratamiento, la CKD empeora con el tiempo. Puede provocar insuficiencia renal, que solo puede tratarse con diálisis o un trasplante.
- **Usted está a cargo.** Vea la [página 4](#) para conocer los pasos que debe seguir para mantener sus riñones más sanos durante más tiempo, y detener el empeoramiento de la CKD.



Los riñones son órganos del tamaño de un puño que se encuentran en el medio de su espalda (debajo de sus costillas) y están compuestos por alrededor de un millón de unidades de filtración (nefronas). Cada nefrona contiene un glomérulo y un túbulo que, juntos, filtran la sangre más de 50 veces al día. La eficacia de esta función puede medirse mediante una prueba de sangre y una prueba de orina (vea la [página 2](#)).

¿Cómo mi médico evaluará la función de mis riñones?

Su médico determinará cuán grave es su enfermedad y cómo tratarla de la manera más adecuada según sus síntomas y análisis de laboratorio regulares, que incluyen estas 2 pruebas:

- 1 **Tasa de filtración glomerular estimada (o eGFR).** Es una prueba de sangre que mide cuán bien están funcionando sus riñones. Su tasa de filtración glomerular (eGFR, por sus siglas en inglés) les indica a usted y a su médico en qué etapa se encuentra la CKD (vea la [página 3](#)). Conocer la etapa les ayudará a usted y su médico a enfocar su plan de tratamiento para intentar evitar la progresión de la enfermedad.
- 2 **Microalbúmina.** Es una prueba de orina que detecta la cantidad de proteína en sangre que se encuentra en su orina. La proteína que se encuentra en su sangre se llama albúmina. Los riñones sanos pueden filtrar los desechos, pero dejan las proteínas (como la albúmina) en su cuerpo. Si se encuentra proteína en su orina significa que sus riñones no están funcionando tan bien como deberían hacerlo. **La tasa normal de microalbúmina es menos de 30 miligramos (mg) cada 24 horas.** Si su valor es más alto o aumentó desde su última evaluación, es posible que su médico tenga que cambiar su plan de tratamiento.

Mis valores actuales

eGFR: _____

Microalbúmina: _____

Etapa de la CKD: _____

Mis medicamentos actuales para la CKD

Mis citas de seguimiento programadas

Médico

Fecha

Médico

Fecha

Según cuáles sean los resultados de estas 2 pruebas, su médico puede necesitar medir su eGFR y la microalbúmina varias veces cada año. Como es probable que en las primeras etapas de la CKD usted no presente ningún síntoma, **es muy importante que acuda a sus citas de seguimiento programadas.** Estas pruebas podrían ser la única forma en que usted y su médico sepan cómo manejar su CKD.

¿Cómo puedo ayudar a evitar que mis riñones fallen?

Cuando sus riñones fallan, usted tiene opciones tales como trasplante de riñón, diálisis o atención conservadora (en un centro de atención para pacientes terminales). Puede retrasar la progresión de la enfermedad renal al:

- **Controlar otras condiciones médicas.** Siga cuidadosamente su plan de tratamiento para la diabetes o la presión arterial alta.
- **Llevar un estilo de vida saludable.** Lleve una dieta equilibrada, mantenga un peso saludable, realice más actividad física y deje de fumar. Para comenzar, use el folleto de Intermountain *El camino hacia el bienestar*.
- **Modificar su dieta.** Limite el consumo de sodio (sal) y el exceso de azúcar. Programe una cita con un **nutriólogo dietista certificado** (RDN, por sus siglas en inglés) para que le ayude a planificar una dieta saludable para los riñones.
- **Tomar los medicamentos correctamente.** No se quede sin medicamentos ni los tome con mayor o menor frecuencia que la indicada.
- **Evitar los medicamentos que puedan dañar sus riñones.** Los medicamentos como el ibuprofeno pueden empeorar la CKD. Proporcione a su proveedor de atención médica una lista de todos los medicamentos que está tomando para que pueda asegurarse de que no afectan la función de sus riñones.

Use la lista de verificación de la [página 4](#) para registrar sus planes para ayudar a sus riñones a permanecer lo más sanos posible.

El camino hacia el bienestar

En este folleto útil se incluye información, consejos y trucos para realizar cambios en el estilo de vida que pueden ayudarle a prevenir la insuficiencia renal y a sentirse mejor en general.

Pida a su médico una copia de *El camino hacia el bienestar*.



Etapas de la enfermedad renal crónica

La CKD puede convertirse en insuficiencia renal sin previo aviso si no se trata. Los riñones no suelen fallar de una vez. En cambio, la enfermedad renal a menudo avanza lentamente, durante un período de años. Si se detecta antes, los medicamentos y cambios en el estilo de vida podrían ayudar a retrasar el proceso. Se usa un simple examen de orina y de sangre para determinar si tiene CKD. Sus nefrólogos usarán los resultados de estas pruebas, su edad, raza, sexo y peso para calcular su eGFR. El examen de eGFR es el mejor para medir qué tan bien están limpiando la sangre sus riñones.

Existen 5 etapas de la CKD. Entender estas etapas le ayudará a manejar su condición médica y evitar que empeore. Usted y su médico pueden decidir juntos qué hacer para manejar su CKD. En la **página 4** hay un espacio para que usted anote sus metas y planes para mantener sus riñones lo más sanos posible.

Etapas	Nivel de eGFR	Descripción de la función
1	90 o más (+/- proteína en la orina)	Hay pocos síntomas en las etapas 1 y 2.
2	60 a 90 (+/- proteína en la orina)	Hay pocos síntomas en las etapas 1 y 2.
3	30 a 59 (+/- proteína en la orina)	Puede aparecer anemia o enfermedad ósea temprana. Se pueden usar medicamentos para tratar ambos problemas más adelante. El aumento del cansancio puede ser un síntoma de anemia. Se recomienda que asista a una "clase de educación sobre la CKD", que explica los tipos de terapias de reemplazo de riñones (tipos de diálisis, trasplante y atención conservadora).
4	15 a 30 (+/- proteína en la orina)	Este es el momento de prepararse para la diálisis o el trasplante. Debe asistir a una "clase de educación sobre la CKD" si aún no lo ha hecho. Si debe considerar el acceso de la diálisis, se requerirá una evaluación por parte de un cirujano, ya que tarda unos meses para que esto esté listo para usarlo. La mayoría de las personas se sentirán más cansadas.
5	Menos de 15 (+/- proteína en la orina)	La fatiga, la disminución del apetito y las náuseas son más comunes, y puede haber más problemas con la retención de líquidos. Asegúrese de decirle a su nefrólogo si tiene estos síntomas.

Para prevenir la insuficiencia renal, debo (marque a continuación los puntos que se apliquen a USTED):

☐ Realizarme pruebas de sangre y orina.
Mi análisis de laboratorio más reciente se realizó en: _____ La fecha de mi próximo análisis de laboratorio es: _____

☐ Vacunarme contra la gripe cada año y recibir cualquier otra vacuna que mi médico recomiende.

Otras vacunas que debo aplicarme son:

☐ Tomar estos medicamentos para la CKD según las indicaciones: _____

☐ Tomar SOLO acetaminofeno para el dolor o consultar a mi médico sobre las alternativas.

☐ Medir mi presión arterial todos los días. Mi presión arterial debe ser menos de 140/90 (o 130/80 si mi nivel de microalbúmina está por encima de lo normal).

☐ Programar una cita con un **nutriólogo dietista certificado (RDN)** o un **nefrólogo (médico de los riñones)**.

Las fechas y horarios de mis citas son:

Nombre del RDN: _____ Nombre del nefrólogo: _____

Número de teléfono: _____ Número de teléfono: _____

Fecha/Hora: _____ Fecha/Hora: _____

☐ Bajar de peso. Mi peso objetivo es _____.

Para perder peso, planeo usar el folleto de Intermountain, *El camino hacia el bienestar*.

☐ Deje de fumar. Voy a:

– Revisar el folleto de Intermountain, *Dejar el tabaco*.

– Llamar al 1-800-QUIT-NOW (800-784-8669) para solicitar apoyo para dejar de fumar.

☐ Limitar el consumo de alcohol a no más de _____ bebidas por día y _____ bebidas por semana. Revisaré el folleto de Intermountain, *El alcohol: considere lo que bebe*.

☐ Realizar al menos 150 minutos de actividad física cada semana.

Mi plan de ejercicio es:

☐ Aprender más sobre la CKD en intermountainhealthcare.org.

