

La enfermedad renal y el fósforo

¿Qué es el fósforo y por qué es importante?

El fósforo, o fosfato, es un mineral que se encuentra en la mayoría de los alimentos. Si el nivel es adecuado en su cuerpo, el fósforo trabaja junto con el calcio para mantener sus huesos y dientes fuertes. También ayuda a que sus nervios y músculos funcionen correctamente.

¿Cómo afecta la enfermedad renal el nivel de fósforo?

La enfermedad renal puede provocar una acumulación excesiva de fósforo en su sangre. Los riñones sanos mantienen el fósforo a un nivel adecuado en su cuerpo. Ayudan a eliminar el fósforo adicional que usted obtiene de sus alimentos y lo libera a través de su orina (pis).

¿Qué sucede si tengo demasiada cantidad de fósforo en mi sangre?

El exceso de fósforo puede ocasionar problemas graves, como:

- **Sus huesos pueden debilitarse y romperse con facilidad.** Su cuerpo produce una hormona especial para equilibrar el exceso de fósforo. Esta hormona provoca que el calcio salga de sus huesos para unirse al fósforo adicional. Con menos calcio, sus huesos se debilitan.
- **Se pueden formar depósitos endurecidos en el corazón, vasos sanguíneos, articulaciones o pulmones.** El fósforo adicional puede unirse al calcio y depositarse en varias áreas de su cuerpo. Estos depósitos, llamados calcificaciones, pueden provocar problemas de salud graves.
- **Usted puede tener síntomas incómodos,** como ojos rojos, comezón en la piel y dolor o rigidez en las articulaciones.
- **La enfermedad renal puede avanzar con mayor rapidez,** transformándose con el tiempo en insuficiencia renal.

¿Cómo puedo manejar los niveles de fósforo?

Puede ayudar a manejar sus niveles de fósforo al:

- **Limitar los alimentos ricos en fósforo en su dieta.** Use la información de la [página 2](#) para identificar y evitar los alimentos ricos en fósforo. Trabaje con su dietista para mantener el nivel de fósforo en su dieta por debajo de 1000 miligramos (mg) cada día.
- **Evitar los alimentos con fósforo agregado.** Muchos alimentos envasados tienen aditivos que contienen fósforo (o fosfato). (Vea la información de la [página 2](#) acerca de cómo leer una lista de ingredientes). Los ejemplos de alimentos envasados en los que podría encontrar fósforo agregado son:
 - **Mezclas para pasteles** (pueden contener pirofosfato de ácido de sodio 28 o fosfato de monocalcio)
 - **Refrescos de cola** (contienen ácido fosfórico)
 - **Mezclas para bebidas y jugo de naranja** (pueden contener fosfato tricálcico)
 - **Carnes o camarones envasados o enlatados** (contienen tripolifosfato)
 - **Pastas** (pueden contener fosfato disódico)
- **Tomar un medicamento de venta libre llamado “aglutinante de fosfato”,** como Tums, si su proveedor de atención médica lo indica. Los aglutinantes de fosfato se combinan con el fósforo mientras están en su estómago, de manera tal que el cuerpo no los puede absorber. Al tomar un medicamento aglutinante de fosfato:
 - **Tómelo con cada comida y merienda,** en especial con alimentos que contienen fósforo agregado.
 - **Si se le pasa tomarlos una vez, no duplique la cantidad la siguiente vez.** Solamente tome la cantidad normal en la siguiente comida.
 - **Mantenga su medicamento a la mano** en la mesa o en un pastillero cuando salga a comer.
- **Tomar otros medicamentos como se lo indicaron.** Su médico puede recetar medicamentos para ayudar a que su cuerpo mantenga el equilibrio de fósforo, calcio y hormonas.

Diferentes tipos de fósforo

No todos los tipos de fósforo se producen de la misma manera y es importante conocer la diferencia. Los alimentos y bebidas que usted consume contienen ya sea fósforo orgánico o fósforo inorgánico.

Fósforo orgánico

Algunos alimentos contienen fósforo natural y se denomina **fósforo orgánico**. Nuestro cuerpo solo absorbe alrededor de la mitad del fósforo orgánico que obtenemos de nuestras dietas.

Las fuentes comunes de fósforo orgánico son el queso, huevos, leche con chocolate, queso cottage, crema, helado, yogur, pan de salvado, cereales o muffins, frijoles, nueces y semillas, mantequilla de maní, y chocolate. Las carnes de res, pescado, ave y cerdo también son fuentes comunes de fósforo orgánico.

Las fuentes naturales (orgánicas) de fósforo pueden mantenerse en la dieta a niveles moderados. A menudo también aportan otros nutrientes importantes.

Frutas y vegetales

Casi todas las frutas y verduras contienen bajas cantidades de fósforo orgánico. Pero pueden contener potasio, que es otro mineral. Si también necesita limitar la cantidad de potasio que obtiene de su dieta, vea el folleto informativo de Intermountain, **Kidney Disease and Potassium** (La enfermedad renal y el potasio) para obtener más información y una lista de frutas y verduras bajas en potasio.

Fósforo inorgánico

El fósforo agregado a los alimentos se llama **fósforo inorgánico**. Se agrega por diferentes motivos, por ejemplo, para mejorar el color, el sabor o la estabilidad de los alimentos. Nuestro cuerpo absorbe la mayor parte del fósforo inorgánico que obtenemos de nuestras dietas.

Los alimentos que contienen un alto nivel de fósforo inorgánico (agregado) son los refrescos de color oscuro (cola), embutidos, fiambres, salchicha, perros calientes, salchicha de Bolonia, comidas rápidas, comidas congeladas, premezclas para hornear, mezclas de pasteles, mezclas de bebidas y sopas en polvo o enlatadas.

El fósforo inorgánico puede ser el más perjudicial para su salud. Para verificar si los alimentos que come contienen fósforo inorgánico, deberá leer la lista de ingredientes (vea a continuación).

Cómo encontrar fósforo agregado en los alimentos

Para encontrar fósforo agregado en los alimentos envasados, busque en la lista de ingredientes palabras que contengan “fos”, como “fosfato” o “fosfórico”. En el siguiente recuadro se incluye un ejemplo. El círculo rojo indica el ingrediente con fósforo.

Ingredientes: maíz integral, azúcar, avenas integrales, jarabe de azúcar morena, jarabe de maíz, aceite de canola o salvado de arroz, sal, jarabe de maíz seco, puré de banana, salvado de maíz, almidón de maíz, **fosfato trisódico**, colorante agregado, citrato de sodio, saborizante natural, saborizante de almendra natural. Vitamina E (tocoferoles combinados) y butilhidroxitolueno (BHT) agregado para conservar la frescura.

Ayuda de un nutriólogo dietista certificado

Hable con su médico para saber si una consulta con un nutriólogo dietista certificado (RDN, por sus siglas en inglés) podría ayudar a manejar sus niveles de fósforo. Si tiene enfermedad renal, se le realizarán pruebas de sangre periódicas para medir sus niveles de fósforo. Si tiene enfermedad renal en etapa temprana, sus niveles de fósforo deberían estar por debajo de 4.6 mg/dL, y en la enfermedad renal avanzada, deberían estar por debajo de 5.5 mg/dL. La diálisis elimina un poco de fósforo, pero usted deberá manejar su nivel de fósforo a través de la dieta o los medicamentos. Para obtener más información sobre cómo manejar sus niveles de fósforo y contactarse con un RDN, visite <https://intermountainhealthcare.org/services/nutrition-services/>.