

La enfermedad renal y el fósforo

¿Qué es el fósforo y por qué es importante?

El fósforo (o fosfato) es un mineral presente en la mayoría de los alimentos. Con las cantidades adecuadas en el organismo, el fósforo trabaja junto con el calcio para mantener los huesos y dientes fuertes, además de ayudar a que los nervios y músculos funcionen correctamente.

¿Cómo afecta la enfermedad renal al fósforo?

Los riñones sanos regulan la cantidad de fósforo proveniente de los alimentos que se excreta fuera de su cuerpo. De esta manera, los riñones mantienen el fósforo a un nivel normal. **Por desgracia, cuando se padece de enfermedad renal, puede acumularse demasiado fósforo en la sangre.**

¿Qué sucede si tengo exceso de fósforo en la sangre?

El exceso de fósforo puede ocasionar problemas graves:

- **Los huesos pueden debilitarse y fracturarse (romperse) con facilidad.** Su cuerpo produce una hormona especial para equilibrar el exceso de fósforo. Esta hormona provoca que el calcio salga de los huesos para unirse con el fósforo adicional. Con menos calcio, los huesos se debilitan.
- **Se pueden formar depósitos endurecidos en el corazón, vasos sanguíneos, articulaciones o pulmones.** El exceso de fósforo puede unirse con el calcio y crear **calcificaciones** (pequeños fragmentos de hueso). Éstos se depositan en diferentes partes del cuerpo y pueden ocasionar graves problemas de salud.
- **Puede tener síntomas incómodos,** como ojos rojos, comezón y dolor o rigidez en las articulaciones.
- **La enfermedad renal puede avanzar con mayor rapidez,** transformándose con el tiempo en insuficiencia renal.



Se le practicarán análisis sanguíneos periódicos para revisar su nivel de fósforo si padece de enfermedad renal.

- Si se tiene **enfermedad renal temprana,** debe ser inferior a 4.6 mg/dL.
- Si se tiene **enfermedad renal avanzada,** debe ser inferior a 5.5 mg/dL. La diálisis elimina parte del fósforo; sin embargo, usted también tendrá que controlar el fósforo a través de la dieta y/o medicamentos.

¿Cómo puedo controlar el fósforo?

- **Limite en su dieta la cantidad de alimentos ricos en fósforo** (en el cuadro de la página 2 se muestran opciones de bajo contenido de fósforo).
- **Evite los alimentos con aditivos cuya base sea el fosfato.** Muchos alimentos envasados contienen aditivos con fósforo. Fíjese si en la lista hay ingredientes como “fosfato” o “fosfóricos”. Ejemplos de alimentos envasados que podrían contener fósforo:
 - **Harinas preparadas para pasteles:** pirofosfato de ácido de sodio 28, fosfato de monocalcio
 - **Refrescos de cola:** ácido fosfórico
 - **Mezclas para bebidas y jugo de naranja:** fosfato tricálcico
 - **Carnes o camarones empaquetados o enlatados:** tripolifosfato
 - **Pastas:** fosfato disódico
- **Si su médico lo indica, tome un producto aglutinante de fosfato de venta libre, como Tums.** Los aglutinantes de fosfato se combinan con el fósforo mientras están en el estómago, de manera tal que el cuerpo no los puede absorber.
 - **Tómelos con cada comida o refrigerio,** sobre todo con carne, proteínas, productos lácteos y granos enteros.
 - **Si se le pasa tomarlos una vez, no duplique la cantidad la siguiente vez.** Solamente tome la cantidad normal en la siguiente comida.
 - **Mantenga el aglutinante a la mano,** póngalo en la mesa o llévelo consigo en un recipiente portátil cuando salga a comer a otra parte.
- **Tome los demás medicamentos según se le haya indicado.** Su médico podría recetarle medicamentos que ayuden a que su cuerpo tenga un balance de fósforo, calcio y hormonas.

El fósforo en los alimentos

¡ALTO!

CON CUIDADO

¡ADELANTE!

Categoría	Muy ricos en fósforo (EVÍTELOS)	Ricos en fósforo (vigile el tamaño de las porciones)	Alternativas bajas en fósforo (elija éstas en su lugar)
Productos lácteos y sustitutos	<ul style="list-style-type: none"> • Queso • Leche de chocolate • Queso cottage • Crema • Helado • Productos elaborados con leche: sopas (cremas), salsas, etc. • Yogur o yogur congelado 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche (límitese a 1 vaso por día) • Leche de soya (1 vaso) 	<ul style="list-style-type: none"> • Queso crema (1 onza) • Sustituto de leche o crema en polvo (1 cucharada) • Crema agria (¼ de taza) • Leche de arroz no enriquecida (evite la leche de arroz enriquecida; tiene fosfatos añadidos) • Productos elaborados con leche de arroz no enriquecida: sopas (cremas), salsas, etc.
Panes y cereales	<ul style="list-style-type: none"> • Pan de salvado, cereales o panecillos blandos • Arroz y pastas de cocción rápida (como Minute Rice, Top Ramen, CupNoodles, Easy Mac) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan, galletas, fideos, pasta o tortillas elaboradas con harina integral • Arroz integral (½ taza) • Avena (½ taza) • Germen de trigo (1 cucharada) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan, galletas, fideos, pasta o tortillas elaboradas con harina blanca • Cereales de maíz o arroz, cereales calientes como Crema de Trigo o Crema de Arroz • Palomitas de maíz (sin sal)
Carnes y otras proteínas	<ul style="list-style-type: none"> • Frijoles (secos o enlatados) • Mortadela, hot dogs, carnes procesadas • Hígado y otras vísceras • Nueces y semillas • Mantequilla de maní 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne de res (3 onzas) • Huevos (2 huevos) • Pescado (3 onzas) • Pollo (3 onzas) • Carne de cerdo (3 onzas) 	
Dulces y postres	<ul style="list-style-type: none"> • Chocolate • Pasteles, galletas, flanes o tartas con leche o chocolate • Helado 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasteles, galletas, flanes o tartas sin leche ni chocolate (pero pueden contener frutos secos): consuma sólo una porción pequeña 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasteles, galletas o tartas sin leche, chocolate ni frutos secos como pastel de ángel, amarillo o panqué, galletas Graham o de animalitos, bocadillos de jengibre, tartas de frutas, etc. • Caramelos y jelly beans • Nieves
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> • Cerveza y ale • Cocoa • Refrescos de cola 		<ul style="list-style-type: none"> • Café y té • Refrescos sin cola • Jugos y limonadas

Sugerencia: Los alimentos a base de harina integral contienen más fosfato que los alimentos elaborados con harina blanca; sin embargo, los productos integrales forman parte de una dieta saludable para el corazón. Por tanto, sólo consuma alrededor de 4 porciones diarias de productos integrales.

¿Qué hay de las frutas y verduras? Todas las frutas y verduras son bajas en fósforo. Sin embargo, a menudo contienen potasio. Consulte el folleto **La enfermedad renal y el potasio** para obtener más información si tiene restricciones de potasio.



Ayuda de un nutriólogo dietista certificado (RDN, por sus siglas en inglés)
Hable con su médico para saber si una consulta con un nutriólogo dietista certificado (RDN, por sus siglas en inglés) podría serle útil. Un nutriólogo titulado puede ayudarle a elaborar un plan de alimentación basado en las restricciones de su dieta y lo que le gusta comer. La ayuda de un RDN puede serle especialmente útil si tiene varias restricciones dietéticas.
 Para obtener más información y comunicarse con un RDN, visite: intermountainhealthcare.org/nutrition

Kidney Disease and Phosphorus