Intermountain® Healthcare

La enfermedad renal y los huesos

¿Cómo afecta la enfermedad renal a los huesos?

Por extraño que parezca, los riñones son importantes para la salud de los huesos. Los riñones sanos regulan los niveles de **calcio** y **fósforo** adecuadamente (minerales que ayudan a mantener los huesos sanos y fuertes). Cuando se padece de enfermedad renal, pueden ocurrir varios problemas:

- **La sangre contiene demasiado fósforo y no suficiente calcio.** Los riñones tienen menos capacidad para filtrar el exceso de fósforo de la sangre. Este exceso de fósforo se une con el calcio, por lo que se reduce el calcio en la sangre.
- **Para aumentar el calcio en la sangre, el cuerpo obtiene calcio de los huesos.** El cuerpo produce un mensajero químico llamado **hormona paratiroidea** (**PTH,** por sus siglas en inglés), que manda una señal a los huesos para que liberen calcio.
- **Los riñones tienen menos capacidad para procesar la vitamina D, una vitamina importante para la salud de los huesos.** La vitamina D en los alimentos o suplementos está presente de forma inactiva, por lo que su cuerpo no puede utilizarla. Los riñones sanos transforman la vitamina D en una forma activa que ayuda a los huesos a absorber calcio. Cuando se padece de enfermedad renal, este proceso no funciona muy bien, por lo que sus huesos no pueden absorber suficiente calcio.

¿Qué puede sucederle a mis huesos?

Con el tiempo, la enfermedad renal puede ocasionar los siguientes problemas en los huesos y las articulaciones:

- **Dolor.** Puede tener dolor en los huesos o las articulaciones.
- **Huesos delgados y debilitados.** Debido a que sus huesos contienen menos calcio, pueden volverse débiles y quebradizos con el tiempo, y ser más propensos a fracturarse (romperse).

La enfermedad renal puede ocasionar desequilibrios de los minerales y las hormonas. Este proceso puede dar lugar a problemas de los huesos. Sin embargo, usted puede elegir opciones para ayudar a evitarlos o controlarlos.

¿Cómo puede detectar el proveedor de cuidados de la salud si tengo problemas de los huesos?

Por lo general, su proveedor de cuidados de la salud puede diagnosticar problemas de los huesos basándose en sus niveles sanguíneos de hormona paratiroidea (PTH), calcio y fósforo.

Es posible que también le pida que le hagan una densitometría ósea (DEXA *scan* en inglés) u otra prueba de imagen para evaluar la fortaleza de sus huesos según su caso particular.

¿Cómo puedo evitar o controlar los problemas de los huesos?

Los problemas de los huesos pueden avanzar con el tiempo. Para evitar o tratar los problemas de los huesos, es importante restablecer el equilibrio adecuado de minerales y hormonas del organismo. Es probable que usted deba hacer lo siguiente:

- **Consumir una dieta baja en fósforo.** El folleto *La enfermedad renal y el fósforo* de Intermountain le ofrece información detallada sobre cómo llevar una dieta baja en fósforo; sin embargo, éstos son algunos consejos:
  - Evite las bebidas de cola y cervezas.

– Evite el chocolate y los postres que contengan chocolate.
– Evite la leche y los productos lácteos como yogur, queso y helados.
– Evite las carnes procesadas (salchichas, mortadela). Evite las vísceras (como el hígado). Limite el consumo de otros tipos de carne, pescado y pollo a 3 onzas.
– Evite los alimentos con aditivos que contengan fósforo. Lea la etiqueta de ingredientes y manténgase atento a las palabras que contengan la partícula "fos", tales como "fosfórico" o "fosfato".

Su proveedor de cuidados de la salud puede ayudarle con los planes de alimentación o puede recomendarle a un nutriólogo titulado.

- **Tome un quelante de fosfato si así se lo indica su proveedor de cuidados de la salud.** Su proveedor de cuidados de la salud quizá le indique que tome un quelante de fosfato de venta libre como Tums. O bien puede darle una receta para tomar un medicamento quelante de fosfato como sevelamer (Renagel, Renvela) o acetato de calcio (PhosLo). Hable con su proveedor de cuidados de la salud para obtener más detalles.
- **Tome otros medicamentos o suplementos según las indicaciones.** Su proveedor de cuidados de la salud quizá le recete vitamina D, suplementos de calcio o un medicamento que reduzca la cantidad de hormona paratiroidea producida por su cuerpo.
- **Hágase análisis sanguíneos con regularidad.** Su proveedor de cuidados de la salud le tomará una muestra de sangre y medirá su nivel de fosfato, calcio y hormona paratiroidea para evaluar que estén en equilibrio.
- **No omita tratamientos de diálisis si usted la necesita.** La diálisis elimina parte del fósforo de la sangre y puede ayudar a proteger sus huesos.

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

Hable con su médico para saber si una consulta con un nutriólogo titulado (RD, 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 (como productos bajos en fósforo) y lo que le gusta comer. La ayuda de un RD puede serle especialmente útil si tiene varias restricciones dietéticas.

Para obtener más información y comunicarse con un RD, visite: **intermountainhealthcare.org/nutrition**

¿Cómo puedo fortalecer mis huesos?

Si padece de enfermedad renal, es importante que haga lo siguiente para fortalecer sus huesos:

- **Si usted fuma o masca tabaco, deje de hacerlo.** Los estudios han demostrado que el tabaco debilita los huesos y aumenta el riesgo de sufrir fracturas. Dejar de fumar es una decisión importante para mejorar su estado general de salud, incluida la salud de sus huesos. Su proveedor de cuidados de la salud puede ayudarle, así como el folleto *Dejar el tabaco: Su viaje a la libertad* de Intermountain que contiene información y estímulos.
- **Ejercítese con regularidad.** El ejercicio puede ayudar a fortalecer los huesos y a evitar fracturas. Consulte a su proveedor de cuidados de la salud antes de comenzar un programa de ejercicio.
- **Tome sus medicamentos según las indicaciones del médico.** Hable con su médico sobre TODOS los medicamentos recetados y de venta libre que toma, incluidos vitaminas y suplementos, para asegurarse de que sus medicamentos puedan tomarse juntos.

© 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 FS309S - 09/12** (Spanish translation 10/12 by Lingotek, Inc.)