

Día Mundial del Riñón

Enfermedad renal crónica



La diabetes y la hipertensión, sumadas al envejecimiento, son los principales factores de riesgo para desarrollar la enfermedad renal crónica (ERC), que afecta a uno de cada diez adultos en el mundo, según estudios (OMS, 2014).

La enfermedad renal crónica (ERC) es la pérdida progresiva de la función renal en meses o en años. En una etapa inicial, la enfermedad no presenta síntomas y puede ser tratada. Pero en etapas donde la enfermedad esté más avanzada, la persona puede necesitar diálisis y hasta un trasplante de riñón. La diabetes y la hipertensión arterial son las causas más comunes de enfermedad renal crónica.

Prevención | Medidas para mantener sus riñones sanos

- Consumo de alimentos con menos sal (sodio).
- Consumo de alimentos con alto contenido de fibra y bajos en grasas (frutas, verduras, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa).
- Realizar ejercicio físico todos los días.
- No fumar.
- Mantener un peso adecuado.
- Control de la presión arterial.
- Limitar el consumo de alcohol.
- Si padece diabetes, mantener su nivel de glucosa bajo control.

Tratamiento | La prueba diagnóstica para detectar si una persona padece ERC, es a través de análisis de sangre y orina. Los tratamientos no pueden curar la enfermedad renal, pero pueden retrasarla. Incluyen medicamentos para reducir la presión arterial, controlar el azúcar en la sangre y reducir el colesterol.

Enfermedad renal crónica

Recomendaciones dietéticas



Consumo de alimentos bajos en sodio | Consumo de sodio menor a 2300 mg por día. Evitar el consumo de *alimentos con alto sodio* (congelados y enlatados).

Consumo correcto de proteínas | Se recomienda una porción de 85 gr. de carne (res, pollo, pescado); ½ taza de lácteos (leche o yogurt); y ½ taza de frijoles, garbanzos, habas, lentejas, ¼ de taza de nueces.

Consumo de alimentos y bebidas bajos en fósforo | El exceso de fósforo en sangre extrae el calcio de sus huesos, haciéndolos delgados y débiles.

Consumo de alimentos bajos en potasio | Los riñones dañados permiten que el potasio se acumule en la sangre, lo cual puede ocasionar problemas cardíacos graves.



VEGETALES

Espárragos
Champiñones
Maíz



FRUTAS

Manzana
Pomelo
Melocotón



PROTEÍNAS

Atún
Pollo



LÁCTICOS

Queso Cheddar

El Sistema de Atención Integral a la Salud (SAISUV), ofrece grupos educativos para el cuidado de la salud, donde se abordan temas sobre dieta adecuada y autocuidado en caso de padecer hipertensión arterial y diabetes mellitus principales factores de riesgo de la Enfermedad Renal Crónica.

Grupos educativos para el cuidado de la salud | Marzo a junio 2019

Horarios 10 a 12:00 hrs. y 18:00 a 20:00 hrs.

Mayor información

Trabajo social

8 421700 ext. 10330

sai

Bibliografía

- About Chronic Kidney Disease: A Guide for Patients and Their Families (Sobre la insuficiencia renal crónica: Una guía para los pacientes y sus familias) (11-10-0160/ en español 11-50-0166) NATIONAL KIDNEY FOUNDATION 1
- Diabetes and Chronic Kidney Disease (La diabetes y la insuficiencia renal crónica) (11-10-0209/en español 11-10-0242)
- GFR (Glomerular Filtración Rate): A Key to Understanding How Well Your Kidneys Are Working [GFR (Tasa de filtración glomerular): Una clave para entender cuán bien funcionan sus riñones] (11-10-1813/ en español 11-10-0102)
- What Everyone Should Know About Kidneys and Kidney Disease (Lo que todos deben saber sobre los riñones y la enfermedad renal) (11-10-0101/en español 11-10-0102).
- You Can Save Your Own Life: Preventing Early Death From Kidney Disease (Usted puede salvar su vida: Cómo prevenir la muerte precoz causada por la insuficiencia renal) (11-10-0240).
- Your Kidneys: Master Chemists of the Body (Sus riñones: Químicos maestros del cuerpo) (11-10-0103)