






# Cómo empezar a hablar de los cuidados de la enfermedad renal crónica




## ¿Hay poco tiempo y no sabe bien qué decir?







Si usted sabe que tendrá poco tiempo para hablar con alguien sobre los cuidados diarios de la enfermedad renal crónica (ERC) y cómo lidiar con ella, use los elementos de conversación que se indican en esta tabla.






 Cuando vea el ícono "pregunte", se trata de preguntas que puede hacer para facilitar el inicio de la conversación.



Tema	 <b>Si tiene 5 minutos, diga esto:</b>	 <b>Si tiene 10 minutos, agregue esto:</b>	 <b>Si tiene 15 minutos, agregue además esto:</b>
<p><b>¿Qué es la enfermedad renal crónica?</b></p>	<p>Se llama enfermedad renal crónica (ERC) a un daño prolongado que sufren los riñones y que puede empeorar con el transcurso del tiempo. Si el daño es severo, los riñones pueden dejar de funcionar.</p>	<p>Cuando los riñones están dañados, no pueden depurar de la sangre los desechos y el líquido. Los desechos se pueden acumular en el organismo y perjudicar la salud.</p> <p> <b>¿Cómo describiría la ERC con sus propias palabras?</b></p>	<p>En las etapas 1 a 3 de la ERC, los riñones aún son capaces de depurar los desechos de la sangre.</p> <p>En las etapas 4 y 5, a los riñones les cuesta más trabajo depurar la sangre y podrían dejar de funcionar. La persona quizá necesite diálisis para ayudar a depurar la sangre.</p>

Tema	 <b>Si tiene 5 minutos, diga esto:</b>	 <b>Si tiene 10 minutos, agregue esto:</b>	 <b>Si tiene 15 minutos, agregue además esto:</b>
<b>Cómo lidiar con la ERC en la vida cotidiana</b>	<p>Mantener la salud renal puede afectar muchos aspectos de la vida, como el trabajo, la familia y los viajes. A veces nos resta tiempo del día, sobre todo si estamos en diálisis.</p> <p>Hoy hablaremos sobre modos de planificar la jornada y buscar apoyos para que usted no sienta que su libertad de acción está restringida.</p> <p>A medida que repasemos estos consejos, iremos elaborando un plan de acción basado en sus necesidades. Podemos fijar objetivos de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentación nefrosaludable</li> <li>• Práctica de ejercicio</li> <li>• Toma de los medicamentos</li> <li>• Pedir apoyo</li> </ul>	<p>Para quienes están en diálisis, el trabajo o el voluntariado pueden complicarse. Sin embargo, son modos excelentes de mantener la actividad y las relaciones con otras personas.</p> <p>Además, trabajar ayuda a tener ingresos y quizá a tener seguro médico a través del empleador.</p> <p>A lo largo de su atareada jornada, busque momentos para cuidar de su salud. Cosas que podrían ser útiles:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Llevar un diario para ver en qué gasta el tiempo ahora y qué cambios podría hacer.</li> <li>• Usar una agenda en papel o digital que le facilite la planificación del tiempo.</li> </ul> <div data-bbox="861 844 1375 1047" style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e6f2ff;"> <p><small>preguntar</small> ¿Qué aspectos de su vida cotidiana se ven más afectados por la ERC?</p> <p>¿Hay algo que ya haga que lo/a ayude a lidiar con la ERC?</p> </div>	<p>Asegúrese de que todos los objetivos de su plan de acción sean SMART:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>eEspecíficos:</b> Su objetivo tiene que estar claro y ser preciso. No lo exprese con frases vagas.</li> <li>• <b>Medibles:</b> Defina cómo va a medir los avances o éxitos. Utilice números o criterios específicos.</li> <li>• <b>Alcanzable:</b> Es imprescindible que el objetivo sea realista y se pueda lograr. Prepárese para el éxito.</li> <li>• <b>Relevante:</b> El objetivo debe tener sentido y encajar con sus objetivos generales.</li> <li>• <b>Temporalmente definido:</b> Márquese un plazo específico para alcanzar el objetivo.</li> </ul> <div data-bbox="1438 885 1974 1112" style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #fff9c4;"> <p><small>preguntar</small> ¿Qué objetivos SMART tiene en mente en relación con los cuidados de la ERC?</p> <p>¿Hay algo que le gustaría hacer de otro modo y que podamos planificar?</p> </div>

Tema	 <b>Si tiene 5 minutos, diga esto:</b>	 <b>Si tiene 10 minutos, agregue esto:</b>	 <b>Si tiene 15 minutos, agregue además esto:</b>
<b>Siga un plan de alimentación nefro-saludable</b>	<p>Siga un plan de alimentación saludable que pueda contribuir a evitar que el daño renal empeore.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Antes de hacer cambios de cualquier clase, hable con su médico sobre el plan de alimentación y sobre cuál sería su peso más saludable. La alimentación saludable podría tener un aspecto diferente para cada etapa de la ERC.</li> <li>• Pídale al médico que lo/a refiera a un dietista. Un dietista registrado es un profesional que tiene capacitación especial en alimentos y nutrición y puede ayudarnos a crear y respetar un plan de alimentación nefrosaludable.</li> <li>• La página <a href="#">Pregunte al dietista</a> de la sección Kidney Kitchen del AKF puede ayudarlos a usted y a su médico a encontrar un dietista cerca de usted. Cuando se comunique con un dietista, pregúntele si está incluido en la red de proveedores de su plan de seguro médico.</li> </ul> <p>Una vez sepa cuál es el plan de alimentación que más le conviene, use recursos que lo/a ayuden a no desviarse de ese plan, como por ejemplo la sección <a href="#">Kidney Kitchen®</a> del AKF, que es un sitio web dedicado a los fundamentos nutricionales de la alimentación saludable para las personas que tienen enfermedad renal.</p>	<p>Es importante que vigile lo que bebe y come, ya que los riñones no pueden depurar como es debido de su organismo los productos de desecho.</p> <p>Use la guía <a href="#">La colaboración con el dietista</a> del AKF para que le sea más fácil preparar la primera consulta con el dietista. El dietista lo/a ayudará a concebir un plan de alimentación nefrosaludable que incluya comidas de su gusto.</p> <p>El dietista lo/a ayudará a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elegir los tipos correctos de grasa (por ejemplo, el aceite de oliva) para evitar el aumento de peso y prevenir la insuficiencia cardíaca.</li> <li>• Elegir hidratos de carbono (carbohidratos) saludables –como los cereales integrales, la fruta y la verdura– y evitar el azúcar y los refrescos.</li> <li>• Ingerir la cantidad adecuada de calorías para que su organismo tenga energía y se mantenga en el peso ideal para usted.</li> <li>• Comer alimentos con poco sodio (sal) para prevenir el daño renal y la presión arterial alta.</li> <li>• Controle el tamaño de las porciones que ingiere; por ejemplo, comiendo despacio y parando cuando se haya llenado.</li> </ul>	<p>Un plan de alimentación nefrosaludable:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retrasa el daño renal, porque impide que ciertos minerales se acumulen en el organismo.</li> <li>• Ayuda a prevenir o controlar la presión arterial alta y la diabetes, lo cual puede evitar que empeore la enfermedad renal.</li> <li>• Ayuda a la persona a mantenerse en un peso saludable y a crear músculo.</li> </ul> <div data-bbox="1470 649 2005 1136" style="border: 1px solid #ccc; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p> <b>¿Qué alimentos suele comer a diario?</b></p> <p> Si usted es un profesional médico, pregunte:</p> <p><b>¿Desea que lo/a refiera a un dietista que lo/a ayude a crear un plan de alimentación?</b></p> <p> Si usted no es un profesional médico, pregunte:</p> <p><b>¿Desea que lo/a ayude a saber cómo pedirle al médico que lo/a refiera a un dietista?</b></p> </div>

Tema	 <b>Si tiene 5 minutos, diga esto:</b>	 <b>Si tiene 10 minutos, agregue esto:</b>	 <b>Si tiene 15 minutos, agregue además esto:</b>
<b>Otras maneras de preservar la salud renal o impedir más daños</b>	<p>Haga ejercicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mueva el cuerpo durante al menos 30 minutos todos los días. Puede hacerlo caminando o con actividades que le gusten, como el yoga o la jardinería.</li> <li>Por su seguridad, antes de iniciar planes de ejercicio, consulte a su médico para saber qué puede hacer sin peligro.</li> </ul> <div data-bbox="367 584 898 706" style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 10px; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p> <b>¿Qué actividades le gustan y pueden ayudarlo/a a hacer ejercicio físico durante 30 minutos al día?</b></p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Deje de fumar o de consumir tabaco.</li> <li>Restrinja el consumo de bebidas alcohólicas: <ul style="list-style-type: none"> <li>No más de 1 trago al día en el caso de las mujeres</li> <li>No más de 2 tragos al día en el caso de los hombres</li> </ul> </li> </ul>	<p>Si tiene previsto viajar, prepárese:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Meta en su equipaje bocadillos nefrosaludables, e incluso comidas completas para los viajes largos en avión o en automóvil.</li> <li>Llévese todos sus medicamentos renales.</li> <li>Planifique las diálisis; por ejemplo, busque un centro de diálisis en su destino o envíe con antelación los insumos para la diálisis domiciliaria.</li> </ul>	<p>Cuando se tiene ERC, a veces hay que ir a consultas médicas y a sesiones de diálisis. Si usted tiene problemas de transporte, hay opciones para resolverlos.</p> <div data-bbox="1480 397 2005 527" style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p> <b>¿Necesita ayuda para ir y volver de las consultas médicas o las sesiones de diálisis?</b></p> </div> <p>Si tiene dificultades de transporte, existen opciones de ayuda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pregunte si el centro de diálisis ofrece transporte gratuito o económico.</li> <li>La ciudad o el condado donde reside quizá ofrezca servicios de transporte, sobre todo si es un área rural.</li> <li>Quienes cuentan con Medicaid podrían tener cubiertos los servicios de transporte.</li> <li>Pídale al médico que lo/a ponga en contacto con otros recursos existentes en la comunidad.</li> </ul> <p>El <a href="#">buscador de recursos comunitarios</a> del AKF le permitirá encontrar servicios de apoyo en su comunidad.</p>

## Tema

**Póngase al frente de su salud**



**Si tiene 5 minutos, diga esto:**

### **Tome sus medicamentos:**

- Tome siempre sus medicamentos tal como se lo haya indicado el médico.

### **Acuda a las revisiones periódicas con su médico:**

- Esto ayuda a la detección temprana de los problemas. Si la ERC se detecta en una etapa inicial, tomar medicamentos y hacer análisis periódicos podría ayudar a impedir que aumente su severidad.
- Elabore una lista de dudas en preparación de las visitas médicas.

### **Haga un seguimiento de los resultados de las pruebas.** Esto lo/a podrá ayudar a ir viendo cómo evoluciona la salud de sus riñones:

- Por ejemplo, las cifras de presión arterial y colesterol o los análisis de sangre y orina.

### **Conozca las opciones de tratamiento:**

- Pregúntele a su médico cuáles tratamientos podrían ser una opción para usted.



**Si tiene 10 minutos, agregue esto:**

### **Infórmese sobre sus medicamentos:**

- Conozca todos sus medicamentos y para qué son.
- Hable con su médico antes de iniciar o suspender medicamentos, incluidas las vitaminas y los suplementos, ya que algunos pueden perjudicar a los riñones.

**Sepa cuándo acudir a un nefrólogo (el médico de los riñones).** En función de la etapa de la ERC, es posible que el médico le recomiende acudir a un nefrólogo o le haga un referido a este especialista.

**Conozca el significado de los resultados de sus pruebas.** Entre los resultados de los análisis de sangre y orina podrían estar:

- La filtración glomerular estimada (eGFR), que indica qué tan bien depuran los riñones la sangre para eliminar los desechos y el líquido
- El cociente albúmina/creatinina urinario (UACR), que indica la cantidad de proteínas que hay en la orina



**Si tiene 15 minutos, agregue además esto:**

**Prevea** sus opciones de tratamiento. Con el tiempo, es posible que los riñones comiencen a fallar. Si los riñones fallan, necesitará diálisis o un trasplante renal. Algunas opciones:

- Infórmese sobre los diversos tipos de diálisis en la [página del AKF sobre la diálisis](#)
- Infórmese sobre el proceso del trasplante renal en la [página del AKF sobre la donación y el trasplante renal](#)



Si usted es un profesional médico, pregunte:

¿Tiene alguna duda sobre los medicamentos, las opciones de tratamiento o los resultados de las pruebas?

¿Hace un seguimiento de los medicamentos que toma y de los resultados de las pruebas que le hacen?



Si usted no es un profesional médico, pregunte:

¿Desea ayuda para anotar dudas sobre sus medicamentos, sus opciones de tratamiento o sus resultados de las pruebas y así poder consultárselas al médico?

También lo/a puedo ayudar a decidir cómo hacer un seguimiento de los medicamentos que toma.

## Tema

### Pida apoyo



#### Si tiene 5 minutos, diga esto:

Tener ERC significa a veces que hay que hacer grandes cambios vitales. A muchas personas les cuesta hacerlos, y es normal tener emociones intensas. Si se siente estresado/a, deprimido/a o agobiado/a por tener enfermedad renal, recuerde que no es la única persona a quien le sucede esto.

Hable con otras personas y pídale ayuda y apoyo. Algunas opciones:

- Cree un sistema de apoyo de familiares y amigos.
- Busque un grupo de apoyo para personas que tienen ERC.
- Utilice recursos de salud mental (por ejemplo, un profesional de salud mental)
- Infórmese en la [página del AKF sobre la salud mental y la enfermedad renal](#)



¿Tiene familiares o amigos a los cuales se sienta cómodo/a de pedirles ayuda?

¿Se puso en contacto con grupos de apoyo o con otras personas que tienen ERC?



#### Si tiene 10 minutos, agregue esto:

Los profesionales de la salud mental (por ejemplo, psicólogos, psiquiatras, trabajadores sociales y psicoterapeutas) pueden ayudar a tratar la salud mental mediante psicoterapia o medicamentos.

Cosas que puede hacer para encontrar un profesional de la salud mental:

- Pedirle un referido o una recomendación a su médico.
- Pedirle al seguro médico una lista de los profesionales de la salud mental que cubre su plan.
- Pedirle una recomendación a un familiar o amigo.
- Consulte la lista de recursos que hay en la [página del AKF sobre la salud mental y la enfermedad renal](#)



¿Desea que lo/a ayude a saber cómo pedirle al médico que lo/a refiera a un profesional de la salud mental?



#### Si tiene 15 minutos, agregue además esto:

Empleemos el tiempo restante en elaborar un plan de acción para los apoyos; por ejemplo:

- Hacer una lista de las personas que puedan ayudar, indicando en qué pueden ayudar.
- Repasando cómo puede instruir a familiares y amigos sobre la ERC para así crear un sistema de apoyo más informado.
- Elaborar una lista de los grupos de apoyo o recursos de salud mental con los que pueda comunicarse si necesita ayuda.