




Cómo empezar a hablar sobre la prevención 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 la prevención de la enfermedad renal crónica (ERC), use los elementos de conversación que se indican en esta tabla.



Tema	 Si tiene 5 minutos, diga esto:	 Si tiene 10 minutos, agregue esto:	 Si tiene 15 minutos, agregue además esto:
¿Qué es la enfermedad renal crónica?	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.	Cuando los riñones están dañados, pierden la capacidad de depurar de la sangre los desechos y el líquido. Los desechos se pueden acumular en el organismo y perjudicar la salud.	En los Estados Unidos hay 35.5 millones de personas con ERC. Eso equivale a más de 1 de cada 7 adultos.

Tema

¿Cuáles son los signos y síntomas de la ERC?



Si tiene 5 minutos, diga esto:

Muchas personas que tienen ERC no presentan síntomas, ya que no suele causar problemas hasta que alcanza una etapa avanzada llamada falla renal.

Recuerde que la única manera de saber qué tan bien funcionan sus riñones es haciéndose las pruebas de la enfermedad renal.



Si tiene 10 minutos, agregue esto:

Muchas de las personas que tienen enfermedad renal en etapas 1 a 3 no presentan ningún síntoma.

Cuando la enfermedad renal llega a la etapa 4, en muchos afectados comienzan a aparecer síntomas, como por ejemplo la hinchazón de las manos y los pies y el dolor en la parte baja de la espalda.

En las personas cuyos riñones empiezan a fallar (etapa 5) podrían aparecer también uno o más de los siguientes síntomas:




- Picazón en la piel
- Calambres musculares
- Debilidad y cansancio
- Sensación de estómago revuelto o vómitos
- Menos apetito de lo normal
- Hinchazón de las manos, las piernas, los tobillos o los pies
- Orinar (hacer pis) más o menos de lo normal
- Orina (pis) de aspecto espumoso o burbujeante
- Dificultad para respirar
- Dificultad para dormir o permanecer dormido
- Dolor en la parte baja de la espalda



Si tiene 15 minutos, agregue además esto:

Cuando una persona tiene enfermedad renal en etapa 5, los riñones tienen daños severos y ya no cumplen su función de depurar los desechos de la sangre. Los productos de desecho se pueden acumular en la sangre y causar otros problemas médicos, como por ejemplo:

- Presión arterial alta
- Anemia (cantidad insuficiente de glóbulos rojos en la sangre)
- Alteraciones de los huesos
- Insuficiencia cardíaca
- Hiperpotasemia (cifras altas de potasio)
- Hiperfosfatemia (cifras altas de fósforo)
- Acidosis metabólica (acumulación de ácido en el organismo)

Tema	 Si tiene 5 minutos, diga esto:	 Si tiene 10 minutos, agregue esto:	 Si tiene 15 minutos, agregue además esto:
¿Quiénes corren más riesgo de tener ERC?	<p>La diabetes y la presión arterial alta son las dos causas más frecuentes de ERC. Quienes tienen esos trastornos corren un riesgo mucho mayor de tener ERC.</p>	<p>Hay personas que tienen más probabilidades de contraer ERC que otras. Los principales grupos que corren más riesgo son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los mayores de 60 años • Las personas que tienen antecedentes familiares de ERC • Las personas que tienen problemas médicos como la diabetes, la presión arterial alta o los problemas cardíacos • Las personas de ciertas razas o etnias, como los afroamericanos, los hispanos, los nativos americanos, los asiático-americanos y los originarios de islas del Pacífico 	<p>Nuestros órganos funcionan coordinados para que estemos sanos. Si un órgano tiene problemas, puede hacer que enfermen también otros órganos. Por ejemplo, si tenemos diabetes o presión arterial alta, eso puede hacer que a los riñones les cueste más trabajo hacer su tarea, y eso puede causar ERC.</p>



Tema

Maneras de preservar la salud renal o impedir más daños



Si tiene 5 minutos, diga esto:

Si usted tiene diabetes o presión arterial alta, la mejor manera de prevenir la ERC es colaborar con el médico para controlar el azúcar sanguíneo y la presión arterial.

Lo que come es importante:

- Coma alimentos bajos en sal, potasio y fósforo.
- Acuda a un dietista o use recursos como la página [Consulte al dietista](#) (en inglés) de la sección Kidney Kitchen del AKF. 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.

Haga ejercicio:

- 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.

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 para vigilarla podría ayudar a impedir que avance.



Si tiene 10 minutos, agregue esto:

Por su seguridad:

- Antes de iniciar planes de ejercicio, consulte a su médico para saber qué puede hacer sin peligro.
- Infórmese sobre sus medicamentos:
 - Conozca todos sus medicamentos y para qué son.
 - Consulte al médico antes de tomar medicamentos nuevos, ya que algunos pueden dañar los riñones.

Algunas otras formas de retrasar el daño renal son:

- Deje de fumar o de consumir tabaco.
- Restrinja el consumo de bebidas alcohólicas:
 - No más de 1 trago al día en el caso de las mujeres
 - No más de 2 tragos al día en el caso de los hombres



Si tiene 15 minutos, agregue además esto:

Empleemos el tiempo restante en idear un plan de acción y, teniendo en cuenta nuestras necesidades, fijarnos objetivos sobre:

- Alimentación nefrosaludable
- Práctica de ejercicio
- Toma de los medicamentos
- Conductas positivas, como pedir apoyo

Asegúrese de que todos los objetivos sean SMART:

- **eEspecíficos:** Su objetivo tiene que estar claro y ser preciso. No lo exprese con frases vagas.
- **Medibles:** Defina cómo va a medir los avances o éxitos. Utilice parámetros concretos; por ejemplo, cifras que expresen frecuencia o cantidad.
- **Alcanzable:** Es imprescindible que el objetivo sea realista y se pueda lograr. Prepárese para el éxito.
- **Relevante:** El objetivo debe tener sentido y encajar con lo que usted desea lograr.
- **Temporalmente definido:** Márquese un plazo específico para alcanzar el objetivo.

Por ejemplo, un objetivo podría ser: La próxima semana haré más ejercicio. Para ello, de lunes a viernes, al salir del trabajo, caminaré todos los días durante al menos 30 minutos.