

# El control del fósforo



## ¿Qué es el fósforo?

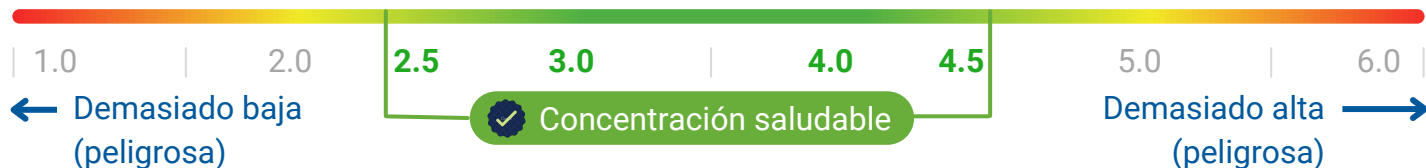
El fósforo es un mineral que nuestro organismo necesita para producir energía y mantener la salud y la fortaleza de los huesos. Está presente en muchos alimentos.

En las personas con enfermedad renal, a veces los riñones son incapaces de eliminar bien el fósforo sobrante y eso permite que se acumule en la sangre. A la situación en la que hay demasiado fósforo en la sangre se la llama **hiperfosfatemia**.

## ¿Cuáles son las concentraciones saludables y peligrosas de fósforo?

La concentración sanguínea saludable del fósforo está entre 2.5 y 4.5 mg/dL.

Es normal que la cifra del fósforo suba y baje. Cuando la concentración está constantemente por encima de 4.5 mg/dL, es demasiado alta y puede ser peligrosa.



## ¿Por qué es importante mantener la concentración del fósforo en cifras saludables?

Una concentración excesiva de fósforo (más de 4.5 mg/dL) puede perjudicar al organismo. El motivo es el siguiente:

**1** La presencia excesiva de fósforo puede provocar la salida de calcio de los huesos y otras partes del organismo.

**2** Ese calcio se acumula en el corazón, los vasos sanguíneos y otras partes del cuerpo.

**3** La acumulación de calcio puede dañar el corazón.

**4** El daño cardíaco puede aumentar la probabilidad de tener insuficiencia cardíaca, un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

P = Fósforo  
C = Calcio

# ¿Cómo se trata el fósforo alto?

Si usted **no** está en diálisis:



**Siga un plan de alimentación con poco fósforo.** Cuanto menos fósforo ingiera, menor será su concentración.



**Tome quelantes del fosfato.** Si el plan de alimentación con poco fósforo no reduce las cifras, es posible que el médico le recete un medicamento llamado "quelante del fosfato".

Si usted está en diálisis:



**Acuda a sus sesiones de diálisis.** La diálisis puede ayudar a eliminar de la sangre el fósforo extra.



**Siga un plan de alimentación con poco fósforo.** La diálisis no siempre logra retirar fósforo de la sangre. Es posible que el médico le recomiende ingerir menos fósforo.



**Tome quelantes del fosfato.** Si el plan de alimentación con poco fósforo no reduce las cifras, es posible que el médico le recete quelantes del fosfato.

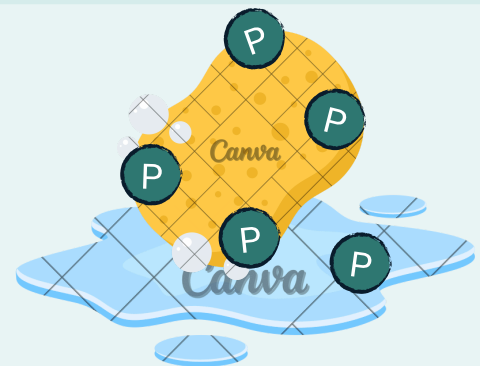


**Tome bloqueantes de los fosfatos.** Es posible que el médico le recete otro tipo de medicamentos que ayuda a reducir la concentración de fósforo. Son para personas que siguen teniendo concentraciones altas de fósforo a pesar de las diálisis.

## ¿Cómo actúan los quelantes del fosfato?

Los quelantes del fosfato actúan como una "esponja" que retiene el fósforo de los alimentos en el estómago. Esto impide que el fósforo pase a la sangre.

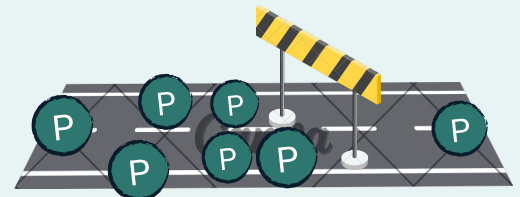
Hay que tomar los quelantes del fosfato con cada comida o bocadillo para que retengan el fósforo e impidan que el organismo lo absorba.



## ¿Cómo actúan los bloqueantes de los fosfatos?

Los bloqueantes de los fosfatos también impiden que el organismo absorba el fósforo de los alimentos que ingiere. Sin embargo, en lugar de retener el fósforo extra como una esponja, actúan como un obstáculo que no les permite pasar a la sangre.

Los bloqueantes de los fosfatos actúan durante todo el día, así que no hace falta tomarlos con cada comida o bocadillo. Este medicamento se suele tomar por la mañana y por la noche.



## ¿Cómo puedo prevenir el fósforo alto?

Las personas que tienen enfermedad renal tienen más riesgo de tener concentraciones elevadas de fósforo. Hable con su médico sobre la conveniencia de hacer un análisis de sangre para ver si su concentración de fósforo está en cifras saludables.

Siempre puede preguntarle al médico si es necesario modificar lo que come y lo que bebe para no tener cifras altas de fósforo. El médico le podrá dar recomendaciones y adaptarle el plan para ayudarlo/a a mantener concentraciones estables de fósforo.



Le indicamos aquí algunas medidas que quizá le recomiende el médico:



Restrinja el fósforo de las comidas y bebidas. Consulte el sitio web que se indica más adelante para saber cuáles alimentos tienen mucho o poco fósforo.



Haga ejercicio casi a diario; por ejemplo, caminar, ir en bicicleta o nadar.



No fume ni consuma tabaco.

Si desea más información y recursos, visite:

[www.KidneyFund.org/Phosphorus](http://www.KidneyFund.org/Phosphorus)

O escanee este código con su dispositivo móvil

