



Los conceptos básicos de la enfermedad renal crónica

La enfermedad renal crónica (ERC) es una afección que se produce cuando los riñones no eliminan los desechos, las toxinas y los líquidos extra del cuerpo. La enfermedad renal se desarrolla en cinco estadios.

Diagnóstico de la ERC

Su médico utilizará dos pruebas para diagnosticar y determinar su estadio de la ERC:



Una prueba de creatinina en sangre para calcular su tasa de filtración glomerular (TFGe). La creatinina es un producto de desecho que el cuerpo produce y que se elimina normalmente por orina a través de los riñones. Si sus riñones ya no funcionan bien, sus niveles de creatinina aumentan.



Un análisis de orina para determinar la presencia de albúmina o proteína, llamada relación albúmina-creatinina (ACR) o relación proteína-creatinina (PCR). Cuando los riñones están dañados, la albúmina y las proteínas pueden pasar a la orina en niveles anormalmente altos.

Un menor número de TFGe significa que sus riñones no están funcionando tan bien como deberían. Su TFGe puede determinar su estadio de ERC:

- Estadio 1: función renal normal o ERC leve (TFGe >90)
- Estadio 2: ERC leve (TFGe = 60-89)
- Estadio 3a: ERC leve a moderada (TFGe = 45-59)
- Estadio 3b: ERC moderada a grave (TFGe = 30-44)
- Estadio 4: ERC grave (TFGe = 15-29)
- Estadio 5: insuficiencia renal o enfermedad renal en etapa terminal (TFGe <15)

Los niveles de ACR y/o PCR se pueden agrupar en 3 categorías diferentes:

- A1, o normal (ACR inferior a 30 mg/g)
- A2, moderadamente aumentada (ACR 30-299 mg/g)
- A3, gravemente aumentada (ACR 300 mg/g o superior)

Tomados en conjunto, su TFGe y su nivel de ACR ayudan a determinar su estadio y riesgo de empeoramiento de su enfermedad renal, lo que se denomina “progresión”.

Síntomas de ERC

Es posible que no sienta los síntomas de la ERC hasta el estadio 4 o incluso hasta el 5. Algunos síntomas frecuentes son los siguientes:

- Pérdida de energía
- Hinchazón en las piernas
- Falta de aire debido a la acumulación de líquido en los pulmones
- Calambres en las piernas
- Problemas para dormir
- Dolor en los huesos
- Pérdida del apetito
- Piel seca y con picazón
- Náuseas y/o vómitos

Causas de la ERC

Si bien no siempre es posible conocer la causa exacta de la ERC, a continuación se enumeran algunas causas frecuentes:

- Hipertensión arterial (hipertensión);
- niveles altos de azúcar en sangre (diabetes);
- enfermedades autoinmunitarias (cuando su propio sistema inmunitario ataca al cuerpo) como lupus;
- quistes renales hereditarios (p. ej., enfermedad renal poliquística);
- bloqueos del flujo de orina;
- efectos secundarios de ciertos medicamentos a largo plazo.



Tratamiento de la ERC

Hay algunas causas de la ERC que se pueden tratar, lo que puede ayudar a mejorar la función renal. Sin embargo, la “curación” de la ERC no es común en la mayoría de los casos. Aunque no hay cura, hay formas de retrasar el avance, prevenir complicaciones y seguir sintiéndose lo mejor posible.



Salud cardíaca

Las personas con ERC tienen un mayor riesgo de desarrollar una insuficiencia cardíaca, un accidente cerebrovascular, ataques cardíacos y otras afecciones cardíacas. Es importante que se concentre en controlar su presión arterial y reducir su colesterol para reducir el riesgo de tener problemas cardíacos.



Diabetes

Si tiene ERC y diabetes, es importante mantener el control y el cuidado de su diabetes y sus riñones para que pueda mantenerse lo más saludable posible.



Medicamentos

Es posible que su médico le recete medicamentos específicos para ayudar a retrasar el avance de su ERC.



Nutrición e ingesta de líquidos

Lo que come y bebe puede ayudarle a sentirse lo mejor posible y mantenerse saludable. En etapas posteriores de la ERC, es posible que deba ajustar su dieta para ayudar a controlar los niveles de potasio, ácido y fósforo en la sangre. En algunos casos, su equipo de cuidado también puede recomendar ajustar su ingesta de proteínas para ayudar a retrasar el avance de su ERC. Si tiene hinchazón y/o presión arterial alta, su equipo de cuidado también puede recomendar reducir su ingesta de sodio y/o limitar su ingesta de líquidos.



Opciones de estilo de vida

Tomar decisiones de estilo de vida saludables, como dejar de fumar, hacer ejercicio de manera periódica, perder peso si es necesario y controlar el estrés, también puede ayudarle a sentirse lo mejor posible. Dejar de fumar y perder peso también puede ayudar a retrasar el avance de la ERC.



Anemia

La anemia puede ser un efecto secundario frecuente de los estadios más avanzados de la ERC, lo que dificulta que el cuerpo produzca glóbulos rojos. Su equipo de cuidado puede ayudarle a encontrar formas de aumentar sus niveles de glóbulos rojos.



Estamos aquí para ayudarlo

Su equipo de cuidado puede ayudarle a responder sus preguntas sobre la ERC. Solicite el apoyo que necesita.