



Entendiendo el trastorno mineral y óseo

El trastorno mineral y óseo ocurre cuando los riñones dañados no pueden mantener minerales como el calcio y el fósforo en equilibrio. Esto puede debilitar tus huesos y afectar tu corazón. Cuidar tus riñones, comer los alimentos adecuados y trabajar con tu equipo de atención pueden ayudarte a mantener tus huesos y corazón saludables.



Trastorno mineral y óseo y enfermedad renal

Los riñones saludables trabajan para mantener la cantidad adecuada de minerales en tu sangre. Cuando tienes enfermedad renal, tus riñones tienen dificultades para equilibrar estos minerales. Esto puede hacer que tus huesos sean frágiles y débiles. La enfermedad renal puede afectar minerales y hormonas como:

- **Calcio y fósforo**

En la enfermedad renal avanzada, los riñones no pueden filtrar la sangre tan bien como deberían. Esto puede causar que los niveles de fósforo aumenten y los de calcio disminuyan. Estos cambios a menudo empeoran a medida que la función renal disminuye.

- **Vitamina D**

Los riñones ayudan a equilibrar el calcio y el fósforo al producir vitamina D activa. Con la enfermedad renal, los riñones no pueden convertir la vitamina D de los alimentos y la luz solar en su forma activa. Los niveles bajos de vitamina D dificultan que el cuerpo absorba calcio.

- **Hormona paratiroidea**

La hormona paratiroidea (PTH) ayuda a mantener el equilibrio adecuado de calcio en tus huesos y sangre. Los niveles de PTH generalmente aumentan a medida que la enfermedad renal crónica (ERC) empeora, principalmente debido a los bajos niveles de calcio. Tu equipo de atención renal probablemente revisará los niveles de PTH en tu sangre al menos 1-2 veces al año, junto con tus niveles de calcio, fósforo y vitamina D.





Signos y síntomas

Los signos del trastorno mineral y óseo pueden incluir:

- Picazón en la piel
- Dolor en los huesos
- Huesos débiles que se rompen fácilmente
- Vasos sanguíneos calcificados o endurecidos



Trastorno mineral y óseo y tu corazón

El trastorno mineral y óseo puede causar que el calcio y el fósforo se acumulen en tus válvulas cardíacas y vasos sanguíneos. Como resultado, tus válvulas cardíacas y vasos sanguíneos pueden volverse rígidos y estrechos, lo que puede causar o empeorar enfermedades del corazón o aumentar tus posibilidades de sufrir un derrame cerebral.



Tratamiento del trastorno mineral y óseo

Detectar y tratar el trastorno mineral y óseo temprano te ayudará a mantener tus huesos y corazón lo más saludables posible. Tu tratamiento se basará en los resultados de pruebas de sangre regulares, pero podría incluir:

- **Reemplazo de vitamina D activa**

Existen varios tipos de opciones de vitamina D. Tu proveedor te ayudará a elegir el tipo que sea mejor para ti.

- **Dieta baja en fósforo**

Comer una dieta baja en fósforo puede ayudar a mantener tus niveles equilibrados. Un dietista de Interwell Health puede ayudarte a hacer cambios en tu dieta y explicarte cómo leer las etiquetas de los alimentos para obtener la cantidad adecuada de fósforo para ti.

- **Tomar aglutinantes de fosfato**

Si los cambios en la dieta no son suficientes para reducir los niveles de fósforo, un proveedor puede recetar medicamentos para ayudar a mantener el fósforo bajo control.



Estamos aquí para ayudar

Tu equipo de atención puede ayudarte a responder tus preguntas sobre el trastorno mineral y óseo. Comunícate para cualquier apoyo que necesites.