



5 cosas que debes saber sobre la Enfermedad Renal Crónica (ERC)

La mayoría de las personas no piensan en sus riñones hasta que hay un problema. Aprender lo básico sobre la ERC te puede ayudar a sentirte más informado y en control de tu salud.



Tus riñones hacen más que limpiar tu sangre.

Los riñones sanos mantienen el equilibrio en tu cuerpo. Ayudan a controlar la presión arterial, mantienen tus huesos fuertes, y le indican a tu cuerpo que produzca glóbulos rojos. Todas estas funciones pueden verse afectadas cuando tus riñones no están bien.



La ERC generalmente no tiene síntomas tempranos.

Cuando alguien tiene ERC en etapa temprana, puede sentirse completamente bien. Para cuando aparecen síntomas notables, como fatiga, hinchazón, o cambios en la orina, la enfermedad renal puede estar más avanzada. Revisiones regulares con un médico y análisis de laboratorio de rutina son importantes para detectar la ERC a tiempo.



La presión arterial alta y la diabetes son las principales causas de la ERC.

La presión arterial alta y la diabetes ponen mucho estrés en los riñones. Estas condiciones pueden dañar los riñones con el tiempo al afectar los vasos sanguíneos y reducir la eficacia del filtrado de desechos y líquidos. Controlar el azúcar en la sangre y la presión arterial, junto con hábitos saludables, puede ayudar a ralentizar el daño renal.



¿Buscas más apoyo?

Comunícate con nuestro equipo de atención. Ellos pueden ayudarte a responder tus preguntas sobre salud renal y crear el mejor plan para ti.



Tus elecciones diarias pueden ayudar a mantener tus riñones saludables.

Lo que comes, si te mantienes activo, fumas, cuánto bebes y cómo duermes, todo puede afectar a tus riñones. Sigue estos consejos:

- **Come una dieta equilibrada y mantente activo.** Controlar lo que comes y hacer ejercicio regularmente puede ayudar a ralentizar la enfermedad renal crónica (ERC) y prevenir más problemas de salud. Una dieta amigable con los riñones incluye frutas y verduras frescas, proteínas saludables y granos. Algunas personas con ERC avanzada pueden necesitar controlar el sodio, las proteínas, el fósforo o el potasio. Actividades moderadas como caminar rápido, andar en bicicleta, nadar, la jardinería o incluso las tareas del hogar pueden ser buenas maneras de mantenerse activo.
- **Deja el tabaco/fumar,** que acelera el daño renal y aumenta el riesgo de diabetes, junto con muchos otros problemas de salud. Fumar daña los vasos sanguíneos de todo el cuerpo, lo que puede empeorar la enfermedad renal y aumentar el riesgo de problemas cardíacos, complicaciones de la diabetes e insuficiencia renal. Dejar el tabaco puede ayudar a proteger tu salud, y el apoyo de tu equipo de cuidado, medicamentos y consejería puede hacerlo más fácil.

- **Limita el alcohol.** El alcohol afecta negativamente la salud de muchas maneras, incluyendo dificultar la gestión de líquidos y minerales en el cuerpo. El alcohol puede estresar los riñones y afectar la presión arterial, el azúcar en la sangre, la hidratación, los medicamentos y otras partes de tu salud, incluyendo tu hígado.
- **Busca ayuda si tienes apnea del sueño.** Los ronquidos fuertes o las pausas en la respiración pueden reducir los niveles de oxígeno y poner estrés en el corazón, los riñones y otros órganos. Tratar la apnea del sueño puede mejorar el sueño y la energía y también podría ayudar a proteger la salud renal con el tiempo.



Consulta a un médico especialista en riñones.

Ver a un médico especialista en riñones (nefrólogo) al menos una vez también es un paso inteligente. Un nefrólogo se especializa en la salud renal y juega un papel importante en la creación de un plan de atención personalizado con tus otros médicos. Ellos ayudan a manejar el tratamiento, monitorear tus análisis, responder preguntas y guiarte en cambios de estilo de vida y pasos futuros si se requiere atención más avanzada.