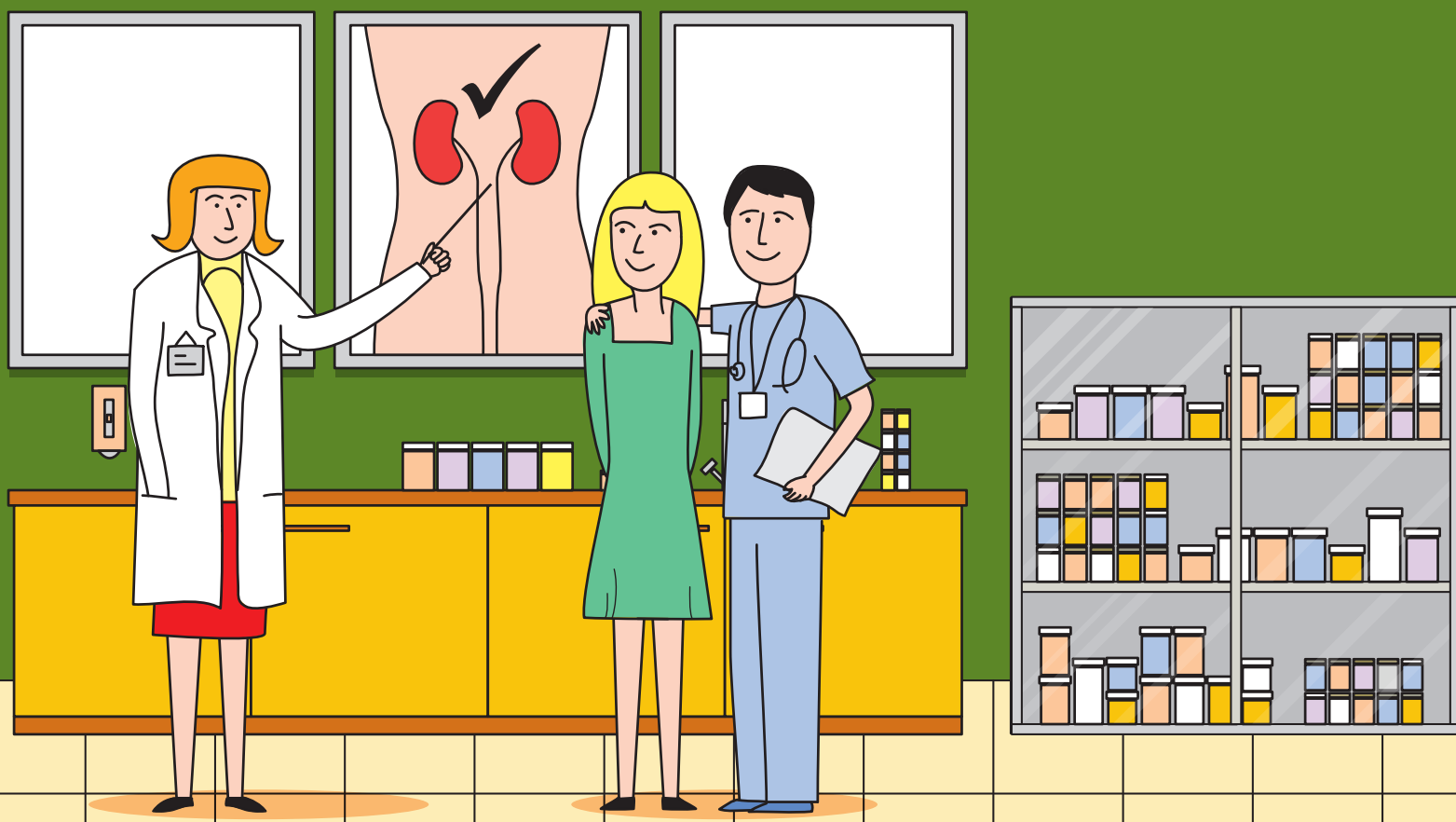




ENFERMEDAD RENAL

El aumento progresivo de la expectativa de vida de la población chilena ha llevado a una mayor frecuencia y severidad de enfermedades crónicas como la Hipertensión Arterial y la Diabetes, principales responsables de producir daño renal.

- En nuestro país hay un millón de personas con Diabetes y unos tres millones con Hipertensión, quienes están en riesgo de desarrollar enfermedad renal y pueden morir prematuramente de enfermedad cardíaca.
- El 10% de la población mundial adulta tiene alguna forma de Enfermedad Renal Crónica.
- En Chile, más de 15.000 personas están en diálisis, una terapia que mantiene la vida cuando los riñones han dejado de funcionar.





¿Qué es la **Enfermedad Renal Crónica**?

La Enfermedad Renal Crónica (ERC) es una pérdida progresiva e irreversible de la función de los riñones.

Su consecuencia es que los riñones pierden la capacidad para eliminar desechos, concentrar la orina y conservar los electrolitos en la sangre (sodio, potasio, calcio, fósforo, entre otros).

¿Qué causa la enfermedad renal?

Las dos causas principales de la Enfermedad Renal Crónica son la Diabetes y la Hipertensión Arterial

Diabetes:

Un alto nivel de azúcar en la sangre daña los pequeños filtros (glomérulos) en los riñones. Razón por la cual las personas con diabetes tienden a eliminar por la orina albumina, una proteína que se encuentra en gran proporción en el plasma sanguíneo, siendo la principal proteína de la sangre. La albúmina es fundamental y necesaria para la distribución correcta de los líquidos corporales y se pierde al estar dañado el riñón.

Cuando la diabetes está bien controlada, la posibilidad de daño renal es menor.

Hipertensión Arterial

La Hipertensión Arterial, hace que los riñones trabajen con mayor exigencia, lo cual también puede dañar los filtros renales y perder proteína por la orina. Tener proteína en la orina es una señal de daño renal.

Hay otras condiciones que afectan a los riñones y producen daño renal:

- **Glomerulonefritis**

Es un grupo de enfermedades que causan inflamación de las estructuras internas del riñón (filtros).

El daño a los glomérulos provoca la pérdida de sangre y proteína en la orina.

La afección se puede desarrollar rápidamente, con pérdida de la función renal que ocurre durante semanas o meses. Es la tercera causa más frecuente de daño renal.

- **Riñones poliquísticos**

Es una enfermedad hereditaria, en la que ambos riñones presentan muchos quistes, los que reemplazan al tejido normal afectando su funcionamiento.

- **Obstrucciones en el flujo de la orina**

Se pueden producir por cálculos renales o el crecimiento de la próstata en el hombre. Los que si no son tratados a tiempo pueden afectar el funcionamiento renal.

¿Cómo sé si tengo enfermedad renal?

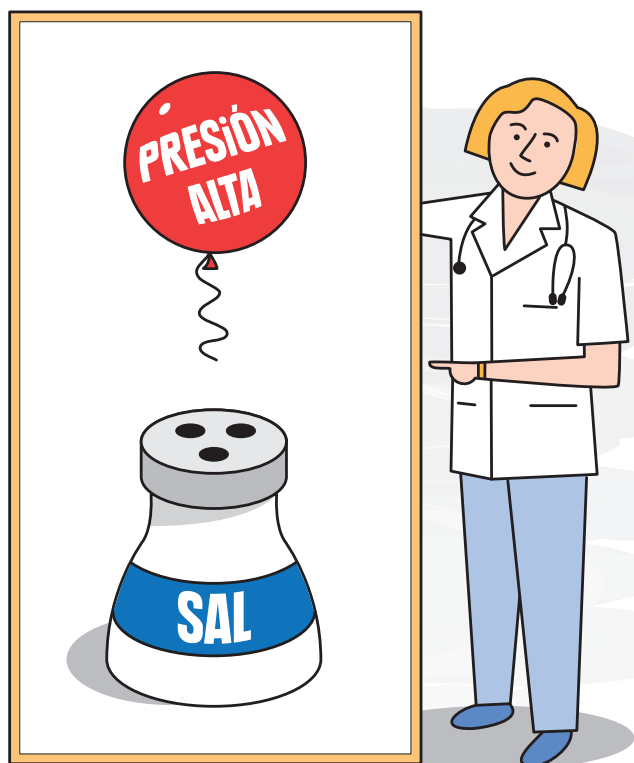
La Enfermedad Renal Crónica no viene de un día para otro. Se desarrolla lenta y progresivamente. La mayoría de las personas puede no sentir nada hasta que la función de sus riñones está perdida.

Los síntomas son:

- Más cansancio y menos energía
- Mal apetito, incluso náuseas
- Problemas para dormir y concentrarse
- Edema (hinchazón de piernas y ojos)
- Piel seca y con picazón
- Necesidad de orinar en la noche (nicturia)

Si usted sabe que tiene Hipertensión o Diabetes, es conveniente que converse con su médico para controlar sus riñones. El mejor modo de detectar si sus riñones se están dañando es a través de tres pruebas simples, que pueden hacerse, al menos una vez al año:

- Chequear su Presión Arterial.
- Detectar albúmina (proteína) en su orina.
- Chequear creatinina en sangre (creatinemia, mide función renal).



Las infecciones urinarias repetidas **¿pueden producir daño renal?**

Las infecciones urinarias repetidas no se asocian a daño en los riñones, excepto cuando la vía urinaria está alterada previamente, lo que ocurre en una minoría de los casos.

¿Quién está en **riesgo** de enfermedad renal?

Cualquier persona de cualquier edad puede tener una Enfermedad Renal.

Aumentan el riesgo:

- › Diabetes.
- › Hipertensión Arterial.
- › Algún familiar con Enfermedad Renal o está en diálisis.
- › Mayor de 60 años.

¿Qué pasa si **no diagnostica** a tiempo o no se trata la Enfermedad Renal Crónica?

Usted puede desarrollar:

- › Una enfermedad cardíaca y vascular.
- › Anemia
- › Enfermedad ósea
- › Falla renal con necesidad de diálisis o trasplante de riñón.

¿Cómo los riñones **mantienen su salud?**

Las enfermedades del riñón son muy temidas por el común de las personas, lo que se explica porque la función que realizan estos órganos es misteriosa y poco conocida. Cada riñón contiene un millón de pequeñas unidades de filtración llamadas nefronas. Estas unidades, que son ovillos de diminutos vasos sanguíneos, filtran cada día 180 litros de plasma, volviendo a la sangre un 99% a través de los túbulos renales. Solo un 1% del líquido filtrado es conducido al exterior, y es la orina que eliminamos cada día. Además de remover los desechos y el líquido que el organismo no necesita, los riñones realizan estas otras funciones:

- › **Regulan en forma precisa el agua total del cuerpo y los niveles de otros elementos de la sangre tales como el sodio, potasio, calcio y fósforo.**
- › **Eliminan las drogas y toxinas que se introducen al cuerpo o que se consumen.**
- › **Producen hormonas que ayudan al organismo a:**
 - Regular la presión arterial
 - Fabricar glóbulos rojos
 - Formar huesos sanos

Consejos para **cuidar sus riñones**

MANTÉNGASE ACTIVO Y EN BUEN ESTADO FÍSICO

El ejercicio físico reduce la Presión Arterial y facilita el control de su peso. Realice una caminata enérgica por 30 minutos por lo menos 5 veces por semana.

COMA SANO Y MANTENGA SU PESO CONTROLADO

Estas medidas previenen el desarrollo de obesidad, Diabetes, Hipertensión y otras condiciones asociadas a la Enfermedad Renal Crónica.

➤ Disminuya la cantidad de sal en la dieta a 5-6 gramos al día, equivalente a 2000 mg de sodio. La mejor manera de reducir el contenido de sal en la dieta es evitar la comida procesada, no agregar más sal durante la preparación o en la mesa.

➤ Aprenda a leer el contenido de sal en las etiquetas de los alimentos.

➤ Prepare su propia comida diaria usando abundante verdura y fruta, granos, legumbres, aceites vegetales, pan integral, carnes blancas, de preferencia pescado y pavo.

NO FUME

Al fumar llega menos sangre a los riñones, lo que impide un correcto funcionamiento.

ALCOHOL

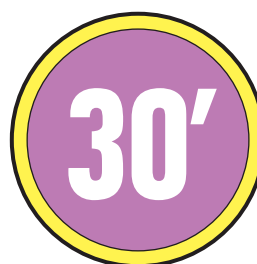
Limite su consumo a dos copas al día.

NO CONSUMA MEDICAMENTOS SIN PRESCRIPCIÓN MÉDICA

Muchos analgésicos que se utilizan a diario son antiinflamatorios, que pueden causar daño renal. No se automedice. Consulte su médico.

CONTROLE REGULARMENTE SU PRESIÓN ARTERIAL Y GLICEMIA

Si usted tiene más de 45 años, es conveniente saber si tiene presión alta, Diabetes o un estado prediabético. En particular, si tiene familiares con esas condiciones. Se recomienda un control anual de la presión arterial y la glicemia.



Clínica Alemana

Av. Vitacura 5951, Vitacura
Santiago de Chile
Teléfono: (56 2) 210 11 11
(56 2) 210 18 00
Fax: (56 2) 210 12 14
E-Mail: clinica@alemana.cl
www.alemana.cl

Centro Médico

Clínica Alemana de La Dehesa
Av. El Rodeo 1908, Lo Barnechea
Santiago de Chile
Teléfono: (56 2) 586 17 00
Fax: (56 2) 586 17 01



Acreditada por
Joint Commission International

