



DiabetesSisters es conocido por trabajar con una amplia variedad de organizaciones, empresas, instituciones, sistemas de salud, agencias gubernamentales, foros de diabetes y comunidades en línea que ayudan a las personas con diabetes a través de nuestros mensajes de vida saludable y apoyo.

## Ninguna mujer debería estar sola en su lucha contra la Diabetes.

Más de 15 millones de mujeres en los Estados Unidos y 181 millones de mujeres en todo el mundo actualmente viven con diabetes. Las mujeres sufren en silencio el desafío que enfrentan el día a día, como son los cambios radicales del azúcar en la sangre debido al embarazo, menstruación y menopausia. Las mujeres con diabetes también se enfrentan a mayores riesgos de salud por razones desconocidas como las enfermedades del corazón, depresión, desórdenes alimenticios, osteoporosis y cetoacidosis. Ellas también reportan niveles más altos de la soledad y el aislamiento.



### Nuestra Misión

Mejorar la salud y calidad de vida de las mujeres con/o en riesgo de diabetes, y abogar por ellas.

### Nuestra Visión

Un mundo donde mujeres estén completamente capacitadas para controlar su diabetes con eficacia.

*DiabetesSisters*

info@diabetessisters.org • www.diabetessisters.org

*DiabetesSisters*

## SALUD RENAL



**MUJERES**

**DIABETES**

**VIDA**

info@diabetessisters.org • www.diabetessisters.org

*DiabetesSisters*

info@diabetessisters.org • www.diabetessisters.org

## ¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una afección que se caracteriza por la incapacidad del cuerpo de producir insulina o de usar correctamente la glucosa en la sangre (GS), lo que produce un aumento en el nivel de azúcar en la sangre (hiperglucemia).

**Diabetes tipo 1:** el páncreas deja de producir insulina y, por lo tanto, la glucosa en la sangre no puede ingresar en las células para ser utilizada como energía. Las personas con diabetes tipo 1 necesitan insulina para poder vivir. Se desconoce la causa de la diabetes tipo 1, pero se sabe que tiene mayor incidencia en las personas cuyos padres o hermanos padecen de este tipo de diabetes.

**Diabetes tipo 2:** el páncreas no produce suficiente insulina o el cuerpo no puede usar la insulina de manera apropiada. Las personas con diabetes tipo 2 pueden controlar la enfermedad a través de varios tratamientos, como medicación, un régimen de alimentación y actividad física. La causa de la diabetes tipo 2 es el resultado de diversos factores, incluidos antecedentes familiares, la edad, la inactividad física, el exceso de peso, la diabetes gestacional y la raza/etnia.

**Los adultos con diabetes, presión arterial alta o ambas tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad renal. Se calcula que la enfermedad renal crónica (ERC) es más común en las mujeres que en los hombres.**

## ¿Qué es la Enfermedad renal crónica (ERC)?

Los riñones limpian los productos de desecho de la sangre y ayudan a nuestro cuerpo a eliminar el exceso de líquido. Si los niveles de glucosa en la sangre son elevados durante períodos prolongados, es posible que se afecte el flujo sanguíneo hacia los riñones, disminuya la capacidad de los nervios para vaciar la vejiga y el remanente de orina en la vejiga ejerza demasiada presión sobre los riñones. Esto deriva en una insuficiencia renal.

Al dañarse los riñones, ya no pueden eliminar todos los desechos de la sangre. Cuando esto sucede y se empiezan a acumular desechos en la sangre, se produce lo que conocemos como Enfermedad renal crónica (ERC). Se diagnostica a través de la presencia de cantidades anormales de proteína en la orina durante un período de tres o más meses.

Si bien las causas son complejas, uno de los principales factores en la ERC es tener niveles elevados de glucosa en sangre durante períodos prolongados. Otros factores importantes incluyen la presión arterial alta, alimentación con niveles altos de proteína y la genética.

## Control de la función renal y factores de riesgo

Es posible que las mujeres con insuficiencia renal crónica no presenten síntomas. La única manera de saberlo con certeza es obtener resultados a partir de análisis específicos de orina y sangre.

- **Correlación entre el índice proteína/creatinina (IPC):** Este análisis de orina mide la presencia y la cantidad de albúmina, un tipo de proteína, en la orina.
- **Tasa de filtración glomerular (TFG):** este análisis de sangre mide la presencia y la cantidad de creatinina, un producto de desecho, en la sangre. La TFG se obtiene ingresando el nivel de creatinina en una fórmula matemática junto con su edad, raza y sexo. La TFG determina el nivel de funcionamiento de los riñones (función renal).
- **Presión sanguínea**
- **Glucosa en sangre**
- **Colesterol**

En el caso de la diabetes y la ERC, es muy importante controlar la presión arterial, la glucosa en sangre y los niveles de colesterol (también factores de riesgo para enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares).

## Términos importantes

**Albuminuria:** La presencia de proteína en la orina humana, a menudo revela la existencia de una enfermedad renal.

**Inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina (inhibidores de la ECA):** medicamentos contra la insuficiencia cardíaca que dilatan los vasos sanguíneos para mejorar la cantidad de sangre que bombea el corazón, disminuir la presión arterial y aumentar el flujo sanguíneo. Se ha descubierto que algunos inhibidores de la ECA retrasan el proceso que deriva en la insuficiencia renal en muchas personas con diabetes tipo 2.

**Bloqueadores del receptor de la angiotensina II (BRA):** medicamentos contra la insuficiencia cardíaca que bloquean la hormona angiotensina II y amplían o dilatan los vasos sanguíneos para aumentar el flujo sanguíneo. Los BRA funcionan de manera muy similar a los inhibidores de la ECA.

**Creatinina:** producto de desecho formado por la descomposición de una sustancia (creatina), esencial para convertir los alimentos en energía. Los riñones filtran la creatinina de la sangre y luego la expulsan del organismo a través de la orina. Si los riñones están dañados y no pueden funcionar, aumenta la cantidad de creatinina en la sangre.

**Diálisis:** proceso que reemplaza la actividad de los riñones cuando una persona tiene insuficiencia renal.

**ERT:** Enfermedad renal terminal

**Tasa de filtración glomerular (TFG):** la filtración glomerular es el proceso por el cual los riñones filtran la sangre y eliminan el exceso de desechos y fluidos. La TFG es un cálculo que permite estimar el nivel de filtrado de la sangre que realizan los riñones.

**Macroalbuminuria:** se caracteriza por una tasa

relativamente alta de excreción urinaria de albúmina.

**Microalbuminuria:** se caracteriza por una tasa relativamente baja de excreción urinaria de albúmina.

**Nefrólogo:** médico que se especializa en el diagnóstico y tratamiento de insuficiencias renales y el sistema urinario.

**Nefropatía:** insuficiencia renal.

**Proteinuria:** presencia de un exceso de proteína en la orina.

**Renal:** relacionado con el área de los riñones, que involucra o afecta los riñones o ubicado en el área de los riñones.

**Correlación entre el índice proteína/creatinina (IPC):** proporción de proteína/creatinina en la orina utilizada para cuantificar la cantidad de proteína que se excreta a través de la orina. Se utiliza para calcular la proteinuria.

## Formas de proteger los riñones y disminuir el riesgo de sufrir una ERC

- Si le prescriben medicamentos para la presión arterial, tómelos según las indicaciones.
- Pregúntele a su médico si una dosis baja de aspirina en forma diaria sería aconsejable para usted.
- Manténgase activo durante aproximadamente 30 minutos casi todos los días de la semana.
- Consulte a un nutricionista sobre la elección de los alimentos, particularmente restrinja el consumo de sodio, elija alimentos con bajo nivel de potasio y limite la cantidad de proteínas.
- Mantenga un peso saludable.
- Deje de fumar. Solicite ayuda llamando al **800-QUIT-NOW** o ingrese en **smokefree.gov**.
- Restrinja el consumo de alcohol.

## Fuentes

**DiabetesSisters:** [diabetessisters.org](http://diabetessisters.org)

**Fundación nacional del riñón:** [kidney.org](http://kidney.org)

**Asociación norteamericana de la diabetes:** [diabetes.org/living-with-diabetes/complications/kidney-disease-nephropathy.html](http://diabetes.org/living-with-diabetes/complications/kidney-disease-nephropathy.html)

**Centros para el control y la prevención de enfermedades:** [cdc.gov/kidneydisease](http://cdc.gov/kidneydisease)

**Instituto nacional de diabetes y enfermedades digestivas y Renales :** [niddk.nih.gov](http://niddk.nih.gov)

*DiabetesSisters*

[info@diabetessisters.org](mailto:info@diabetessisters.org) • [www.diabetessisters.org](http://www.diabetessisters.org)