

¿Qué es la Enfermedad Renal Crónica?

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.

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).

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

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.

Control de la función renal y factores de riesgo

- **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 determina el nivel de funcionamiento de los riñones (función renal).

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.

Medicamentos Que Pueden Ayudar

Inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina (inhibidores de la ECA): 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.

Formas de proteger los riñones y disminuir el riesgo de ERC

- Tómelo los medicamentos para la presión arterial según las indicaciones.
- Pregúntele a su médico si una dosis baja de aspirina en forma diaria sería aconsejable.
- Consulte a un nutricionista sobre la restricción del consumo de sodio y proteínas; también elija alimentos con bajo nivel de potasio.
- Manténgase activo durante aproximadamente 30 minutos casi todos los días de la semana.

Mantenga un peso saludable.

- Restrinja el consumo de alcohol y deje de fumar.

