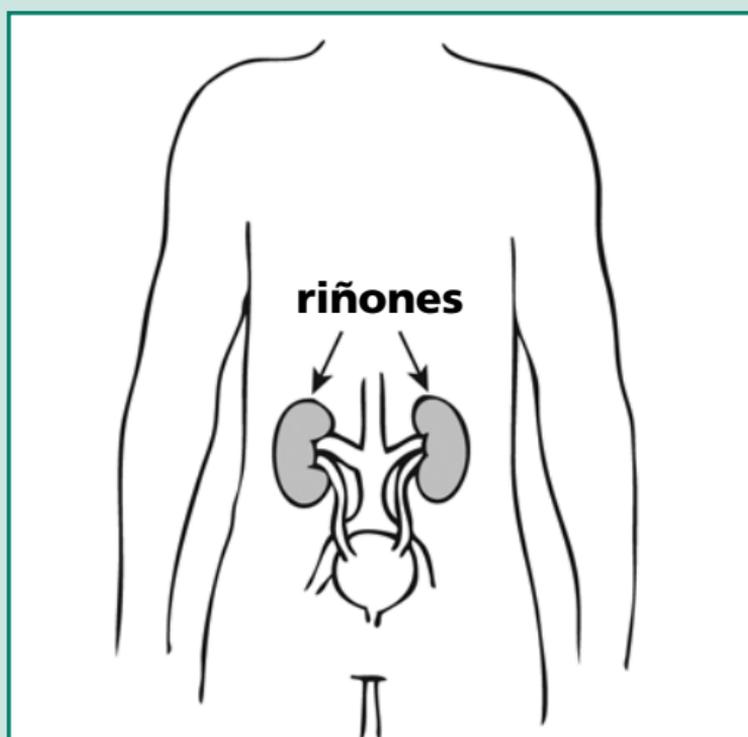


Vivir Mejor la Tercera Edad

La enfermedad de los riñones: un problema silencioso

Enrique ha estado teniendo problemas con el manejo de su salud. Él sabe que tiene la presión arterial alta y diabetes, pero no puede resistir servirse porciones adicionales del pan frito que su esposa prepara. Durante un chequeo, el Dr. Brenes le hizo una prueba de sangre. Los resultados demostraron que Enrique había desarrollado una enfermedad crónica de los riñones. Enrique se preguntaba si los resultados de la prueba podrían estar incorrectos porque él no se sentía enfermo. El Dr. Brenes le explicó que las personas que tienen una enfermedad de los riñones a menudo no lo saben. Por eso es que se llama una enfermedad “silenciosa”.

Las personas tienen dos riñones, cada uno del tamaño del puño de la mano. Los riñones tienen una función importante. Filtran los desechos de la sangre y remueven



el exceso de agua de la sangre para producir orina. Los riñones también controlan la presión arterial y producen hormonas que el cuerpo necesita para permanecer sano.

La enfermedad de los riñones

La enfermedad de los riñones a veces puede desarrollarse muy rápidamente, y cuando eso ocurre, se conoce como lesión aguda de los riñones. Dependiendo de la causa y severidad del problema, esta forma de la enfermedad de los riñones a veces puede mejorar.

La forma más común de la enfermedad de los riñones ocurre lentamente, a través de un largo periodo de tiempo. Esta

forma se llama enfermedad crónica de los riñones. Algunas personas la conocen como enfermedad renal crónica (ERC o CKD, por sus siglas en inglés). Renal es otra palabra usada para referirse al riñón. La enfermedad crónica de los riñones es una enfermedad que dura toda la vida; no desaparecerá.

La enfermedad crónica de los riñones es un problema extenso, especialmente en las personas mayores. En una etapa inicial de la enfermedad, los riñones no desempeñan bien la función de remover el exceso de agua y los desechos de la sangre.

Los medicamentos y los riñones

Las personas mayores a menudo toman muchos medicamentos. Los riñones ayudan a filtrar las partes de los medicamentos que el cuerpo no utiliza. La enfermedad de los riñones hace más difícil que los riñones puedan realizar esa función. Si usted sufre de una enfermedad de los riñones, es posible que el médico tenga que cambiar las dosis de algunos de sus medicamentos. A veces eso puede hacer que el problema de los riñones mejore. También es posible que el médico le diga que no tome algunos medicamentos que se venden sin receta médica, tales como los que se usan para la artritis.

Con el paso del tiempo, el problema empeora y los riñones pueden dejar de funcionar completamente. Esto se llama enfermedad renal terminal (ERT o ESRD, por sus siglas en inglés). Cuando la enfermedad de los riñones empeora considerablemente, puede causar otros problemas como enfermedades cardíacas, enfermedades de los huesos, artritis y daños a los nervios.

¿Quién está a riesgo?

La diabetes y la presión arterial alta son dos causas principales de la enfermedad de los riñones. Las personas que tienen una enfermedad cardíaca también tienen un riesgo elevado de desarrollar una enfermedad de los riñones.

El historial médico de la familia también juega un papel en el riesgo de una persona de desarrollar una enfermedad de los riñones. Eso significa que si alguien en su familia, como su madre, padre, hermana o hermano tiene una enfermedad de los riñones, usted tiene mayor probabilidad de tenerla también.

Además, los individuos de ciertas razas y grupos étnicos, tales como los afro-americanos, los hispanos y los nativo-americanos parecen tener mayor posibilidad de desarrollar una enfermedad de los riñones.

La edad es otro factor. A medida que usted envejece, es posible que sus riñones no funcionen tan bien como cuando era más joven. Pídale al médico que le ayude a mantener una cuenta del funcionamiento de sus riñones.

Pruebas para detectar la enfermedad de los riñones

La enfermedad de los riñones a menudo no presenta síntomas. De hecho, puede ser que usted se sienta bien hasta llegar al punto cuando sus riñones casi dejan de funcionar. Solamente el médico puede determinar si usted tiene una enfermedad de los riñones.

Hay dos clases de pruebas que el médico le puede hacer para determinar si usted tiene una enfermedad de los riñones: una prueba de sangre y una prueba de orina.

La prueba de sangre, conocida como tasa de filtración glomerular (TFG o GFR, por sus siglas en inglés), mide cuánta sangre los riñones filtran por minuto. El médico usa esta información para determinar lo bien que están funcionando los riñones.



Una TFG de más de 60 significa que los riñones están funcionando bien. Una TFG de 60 o menos puede significar que usted tiene una enfermedad de los riñones. Usted no puede aumentar su TFG, pero hay cosas que puede hacer para prevenir que ésta decrezca (consulte la sección titulada *Cómo prevenir que los riñones empeoren*).

La prueba de orina indica si usted tiene un tipo de proteína, llamado albúmina, en la orina. La presencia de proteína en la orina puede ser señal de daños en los riñones. Es más común en las personas que tienen diabetes. Es posible que el médico tenga que hacerle pruebas adicionales para confirmar si usted tiene o no una enfermedad de los riñones.

Debido a que la mayoría de las personas que tienen una enfermedad de los riñones también tienen diabetes, presión arterial alta o ambos trastornos, es posible que el médico también verifique si usted tiene esos problemas.

Mientras más temprano se descubre la enfermedad de los riñones, más pronto se puede empezar un tratamiento para mantener la salud de los riñones por más tiempo.

Cómo prevenir que los riñones empeoren

No existe cura para la enfermedad de los riñones. Sin embargo, hay cosas que usted puede hacer para ayudar a prevenir que los riñones empeoren.

Si la enfermedad de los riñones está en una etapa temprana, o sea que sus riñones aún están funcionando, es posible que el médico le recete un medicamento para la presión arterial y un diurético (una píldora para la eliminación de agua) para bajar la presión arterial y proteger el funcionamiento de los riñones. Además, es posible que tenga que hacer algunos cambios en su estilo de vida, como consumir una dieta especial baja en sodio y hacer ejercicio con regularidad para mantener un peso saludable.

Tratamiento para la enfermedad renal terminal

Si sus riñones han dejado de funcionar, o sea que usted se encuentra en la etapa terminal de la enfermedad renal, hay tratamientos que pueden reemplazar la función de los riñones. Las dos opciones principales son la diálisis y un trasplante.

Durante su próxima visita al médico, averigüe:

- ◆ Su TFG
- ◆ La cantidad de albúmina (proteína) presente en su orina
- ◆ Su presión arterial
- ◆ El nivel de glucosa en su sangre (un nivel alto de glucosa en la sangre puede ser señal de diabetes)

Usted puede mantener la cuenta de sus resultados usando la hoja informativa llamada *Your Kidney Test Results*, disponible por medio del Programa de Educación Nacional sobre la Enfermedad de los Riñones en www.nkdep.nih.gov/resources.

Este programa también tiene disponible la publicación llamada *¿Le funcionan bien sus riñones? Explicación de los resultados de las pruebas de los riñones*, en www.nkdep.nih.gov/resources/explaining_kidney_test_results_Spanish.htm.

La diálisis es un proceso especial que remueve los desechos y el agua de la sangre. La diálisis se realiza en un centro especial aproximadamente tres veces por semana o en su casa mientras usted duerme.

El médico decidirá cuál opción es la adecuada para usted. Un trasplante es cuando usted recibe un riñón sano de un donante. Debido a que las personas tienen dos riñones, una persona viviente, usualmente un miembro de la familia, puede darle uno de sus riñones.

Hable con el médico para determinar si la diálisis o un trasplante son opciones que pueden funcionarle a usted.

Medicare y la enfermedad de los riñones

El programa Medicare puede ayudar a cubrir el costo de ciertos programas de educación y tratamiento relacionados a la enfermedad de los riñones. Póngase en contacto con el programa Medicare para obtener más información sobre los costos que este programa cubre. Consulte las siguientes publicaciones: *Cobertura Medicare de Diálisis Renal y Trasplante de Riñón*, *Medicare y la Educación de Enfermedad Renal y Sus Beneficios Medicare* en el sitio web de Medicare, <http://es.medicare.gov/Publications>.

Para más información

Éstas son algunas fuentes útiles de información:

**American Association of
Kidney Patients
(Asociación Americana de
Pacientes Renales)**

3505 East Frontage Road
Suite 315

Tampa, FL 33607

1-800-749-2257 (línea gratis)

www.aakp.org

www.aakp.org/espanol

American Kidney Fund

6110 Executive Boulevard, Suite 1010
Rockville, MD 20852

1-866-300-2900 (línea gratis)

www.kidneyfund.org

www.kidneyfund.org/espanol

**Centers for Medicare & Medicaid Services
(Centros de Servicios de
Medicare y Medicaid)**

7500 Security Boulevard

Baltimore, MD 21244-1850

1-800-633-4227

(1-800-MEDICARE/línea gratis)

1-877-486-2048 (TTY/línea gratis)

www.medicare.gov

http://es.medicare.gov

**National Institute of Diabetes and
Digestive and Kidney Diseases
(NIDDK) Clearinghouse
(Centro de Información del Instituto
Nacional de la Diabetes y las
Enfermedades Digestivas y Renales)**

3 Information Way

Bethesda, MD 20892-3580

1-800-891-5390 (línea gratis)

1-866-569-1162 (TTY/línea gratis)

www.kidney.niddk.nih.gov

http://kidney.niddk.nih.gov/Spanish/

index_esp.aspx

**Para NIDDK's National Kidney Disease
Education Program**

**(Programa de Educación Nacional sobre
la Enfermedad de los Riñones)**

1-866-454-3639

(1-866-4-KIDNEY, línea gratis)

www.nkdep.nih.gov

www.nkdep.nih.gov/espanol

**National Kidney Foundation
(Fundación Nacional del Riñón)**

30 East 33rd Street

New York, NY 10016

1-212-889-2210

1-800-622-9010 (línea gratis)

www.kidney.org

www.kidney.org/atoz/

atozTopic_Spanish_Brochures.cfm

**National Library of Medicine
MedlinePlus
(Biblioteca Nacional de Medicina
MedlinePlus)**

www.medlineplus.gov

www.medlineplus.gov/spanish

Para más información sobre la salud y el envejecimiento, comuníquese con:

**National Institute on Aging
Information Center
(Centro de Información del Instituto
Nacional Sobre el Envejecimiento)**

P.O. Box 8057

Gaithersburg, MD 20898-8057

1-800-222-2225 (línea gratis)

1-800-222-4225 (TTY/línea gratis)

www.nia.nih.gov

www.nia.nih.gov/espanol

Nuestro sitio de Internet tiene información sobre una gran variedad de temas de salud. En este sitio usted puede también ordenar publicaciones y suscribirse para recibir comunicados electrónicos.



[National Institute on Aging](#)

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento
Institutos Nacionales de la Salud
Departamento de Salud y Servicios
Humanos de los Estados Unidos



Abril 2011: inglés

Enero 2012: traducido de inglés a español