

# CUIDARSE A SÍ MISMO CUANDO PADECE UNA ENFERMEDAD RENAL



## INTRODUCCIÓN

A las enfermedades renales se les llama 'enfermedades silenciosas' ya que su aparición es inmediata. Es bastante frecuente que las personas pierdan hasta un 90% de su función renal antes de mostrar algún síntoma. Los primeros signos pueden ser picor, falta de aliento, náuseas y vómitos, mal aliento y gusto metálico en la boca. Si desea más información consulte la hoja informativa '*Todo acerca de las enfermedades renales*'.

Cuando se le ha diagnosticado una enfermedad renal hay varias formas de ralentizar el daño a sus riñones y evitar tratamientos como la diálisis y el trasplante durante el mayor tiempo posible.

## PRESIÓN SANGUÍNEA

La presión sanguínea alta provoca enfermedades renales y también puede producirse por daños en los riñones. El control de su presión sanguínea supone la supervisión periódica por parte de su médico y tomar la medicación recetada. Puede que su médico le recomiende reducir su ingesta de sal, evitando los alimentos salados, procesados y la sal añadida en los alimentos.



El tratamiento de su presión sanguínea no solo protegerá sus riñones sino también su corazón y su cerebro, reduciendo el riesgo de infarto o fallo cardiaco.

Si desea más información consulte la hoja informativa '*La presión sanguínea y las enfermedades renales crónicas*'.

## DIABETES

Si tiene diabetes, puede causarle daños en sus vasos sanguíneos de sus riñones. La supervisión periódica y el control meticuloso del nivel de azúcar en sangre ralentizará cualquier daño en sus riñones. Si desea más información consulte la hoja informativa '*Enfermedades renales diabéticas*'.

## DIETA

Sus riñones se encargan de controlar muchos productos y desechos de sus alimentos. También se deshacen del agua sobrante que bebe o come en sus alimentos a diario.

Si tiene sobrepeso, este puede afectar a su presión sanguínea o a su diabetes y se beneficiará de intentar conseguir un peso saludable. Es importante reducir su peso con ayuda de un dietista colegiado ya que muchos de los productos dietéticos del mercado pueden no ser adecuados para usted debido a su enfermedad renal.

El potasio es un mineral que se encuentra en muchos alimentos. Si sus riñones están sanos, eliminan el potasio extra de la sangre. Si sus riñones no están sanos, el nivel de potasio puede aumentar y afectar a su corazón. Un nivel alto o bajo de potasio puede provocar un latido irregular. Sus análisis periódicos le revelarán si debe tomar menos potasio.

Las proteínas se encuentran en la carne, el pescado, las legumbres y los productos lácteos. Cuando sus riñones fallan, uno de los productos de desecho que su cuerpo no puede expulsar es la urea, que es el desecho de la descomposición de proteínas en su cuerpo. Puede que tenga que reducir su nivel de proteínas. Su dietista debe estar informado.

Si desea más información consulte la hoja informativa '*Nutrición e insuficiencia renal*'.

---

## FLUIDOS/BEBIDAS

Un fluido es cualquier sustancia líquida a temperatura ambiente. Tal y como su enfermedad renal avanza, puede que su médico le recete una pastilla llamada diurética para que sus riñones pasen más agua. Cuando sus riñones no funcionen por completo puede que tenga que limitar la cantidad de fluidos que bebe o que contienen sus alimentos día a día. El fluido se puede recoger en sus tejidos y esto se manifiesta en tobillos, manos o abdomen inflamado y falta de aliento. Un dietista colegiado puede indicarle si debe reducir su ingesta de fluidos.

El alcohol solo daña a los riñones si bebe mucho o supera más de 2 bebidas normales diarias. Si embargo, tal y como avanza el daño en su riñón y se limita la ingesta de fluidos, el alcohol no es recomendable.

No se recomienda el consumo de refrescos ni de 'bebidas energéticas' ya que tienen un alto contenido de azúcar. En concreto, se debe evitar tomar demasiadas bebidas de cola ya que pueden contribuir a aumentar el riesgo de enfermedad renal.

---

## EJERCICIO

Es importante que todo el mundo haga ejercicio, a un nivel que controlen sin causar estrés a su cuerpo. Andar 30 minutos al día, nada y hacer las tareas domésticas son actividades sencillas que pueden contribuir a que su corazón esté saludable. El ejercicio también puede ser de ayuda si debe controlar su peso.

Los regímenes de ejercicio se deben iniciar de forma gradual y se recomienda contar con ayuda profesional, sobre todo si no se ha ejercitado desde hace un tiempo y si se encuentra sin aliento. Si tiene dolor en el pecho debe dejar el ejercicio y consultar con su médico.



---

## MEDICACIÓN

Puede que tome medicamentos para su presión sanguínea o su diabetes. Continúe tomándolos.

Hay otros dos medicamentos que puede tomar cuando fallan sus riñones:

- **Aglutinantes de fosfato** – Estas pastillas absorben el fosfato de sus alimentos y facilita que sus riñones mantenga su nivel de fosfato habitual. Hay muchos tipos de aglutinantes de fosfato que tienen calcio o magnesio como el principal 'aglutinante'.

- **Eritropoetina (EPO)** – Sus riñones producen EPO con frecuencia pero cuando fallan la producción se ralentiza. La EPO indica a su cuerpo que debe producir glóbulos rojos. Estas células transportan oxígeno por su cuerpo y le permiten estar activo. Con frecuencia la EPO se administra como inyección y se puede enseñar a inyectar por sí mismo.

## FUMAR

Fumar provoca daños en los vasos sanguíneos, incluidos los daños en sus riñones, corazón y cerebro. Si fuma es importante que piense en dejar de fumar o al menos en reducir el número diario de cigarrillos. Esto reducirá el daño en su cuerpo. Su médico general o farmacéutico le indicará y le aconsejará productos que pueden ayudarlo a dejar de fumar. Incluso si ha intentado dejarlo antes merece la pena intentarlo de nuevo.



## BIENESTAR GENERAL

El bienestar general está unido a su estado mental. Muchas personas con enfermedades renales padecen distintas emociones en distintas etapas de su enfermedad renal. Se experimentan sentimientos de incredulidad, pena, frustración, desesperación, miedo, falta de control e incluso depresión. Es habitual experimentar estas emociones pero no deben ser a largo plazo.



Le ayudará hablar con un amigo, familiar o profesional sanitario. Se forma específicamente a trabajadores sociales y psicólogos para ayudarlo a encontrar soluciones a los problemas que le preocupan.

Si es consciente de que tiene depresión, pregúntese a sí mismo:

- ¿Luchó por salir de la cama y hacer actividades diarias con frecuencia?
- ¿Me siento como si estuviese rodeado por una nube negra?
- ¿Lloro con frecuencia?
- ¿Me enfado con facilidad sin motivo aparente?
- ¿He dejado de preocuparme por mi imagen?
- ¿Cómo cómodamente o no quiero comer?
- ¿Considero que me estoy haciendo daño?

Si ha respondido sí a una o más de estas preguntas hable con su médico de familia, que le dirigirá a un asesor para que le ayude y decida los medicamentos que le ayudan. La depresión es una enfermedad que afecta a 1 de cada 5 personas con enfermedad renal crónica y a 1 de cada 3 personas que se tratan con diálisis.

Si desea ayuda, puede ponerse en contacto con [Beyond Blue Infoline](#) (Nacional) - 1300 224 636.

## INFECCIONES

Puede que su enfermedad renal le haga más propenso de lo normal a padecer infecciones. Su cuerpo no reacciona como suele cuando está expuesto a las infecciones. Si tiene diabetes tiene aún más riesgo pero el tratamiento temprano puede evitar una enfermedad grave. Es importante buscar asesoramiento médico si tiene síntomas tempranos de infección como fiebre, dolor y malestar general.

## FLUAX

Se recomienda fluvax a personas con enfermedades renales. Sin embargo, algunos medicamentos de diálisis y de trasplante interactúan con fluvax y pueden reducir su efectividad. Es importante hablar con su especialista de riñón o médico de familia sobre esta vacuna.

## FORMACIÓN SOBRE LAS OPCIONES DE TRATAMIENTO SI SUS RIÑONES FALLAN POR COMPLETO

Algunas personas nunca necesitan un tratamiento especial para su enfermedad renal. Sin embargo, para aquellos que sí, es importante que estén formados para decidir cuál será el mejor tratamiento a largo plazo. Las opciones incluyen:

- Trasplante
- Diálisis en casa: Diálisis peritoneal o hemodiálisis en casa
- Hemodiálisis con unidad base
- Tratamiento conservador

La formación la coordina una enfermera de su unidad renal. Quedan con usted y su familia para decidir el tratamiento que se ajusta mejor a su forma de vida. Puede que también se le invite a sesiones grupales de formación en la que conozca a otros pacientes que se someten a diálisis, enfermeras especialistas, trabajadores sociales y dietistas. Los profesionales sanitarios le ayudarán y orientarán acerca de su decisión, pero en último término es su decisión.

La formación es más necesaria cuando se prevé que sus riñones fallen por completo en plazo de 6 meses a un año. Esto le dará tiempo para pensar e investigar acerca de las opciones y prepararse para la opción de tratamiento que elija.

Si desea más información sobre las opciones de tratamiento consulte las hojas informativas 'Donación en directo', 'Decidir acerca de la donación en directo', 'Hemodiálisis en casa', 'Diálisis peritoneal', 'Hemodiálisis' y 'Tratamiento conservador'.

## REVISIONES PERIÓDICAS DE LOS RIÑONES

Tanto su médico general como su especialista de riñón pueden hacer revisiones periódicas de su riñón. Los análisis de orina y sangre determinarán si su fallo renal está empeorando. Los ajustes de la medicación se pueden realizar en las revisiones. Consulte la hoja informativa 'Saque el máximo provecho de su consulta' acerca de cómo prepararse para sus revisiones.

## CÓMO CONTROLAR SU SALUD

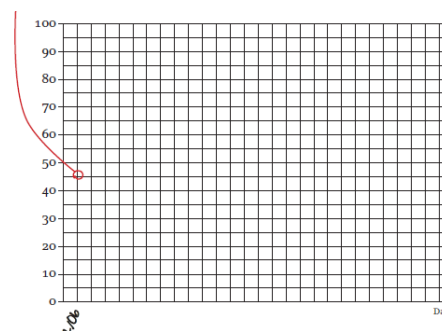
Muchas personas con una enfermedad crónica se hacen 'expertos' ya que deben aprender a desarrollar unas capacidades vitales para controlar su vida. El control de su propia salud puede mejorar la calidad de su salud física y mental y disminuir su confianza en otras personas.

Para mantener su salud, es importante que controle su enfermedad usted mismo. Un plan de salud es una forma magnífica de garantizar que tiene buena salud y que también logra sus metas de forma de vida.

Compre una carpeta y guarde los resultados de sus citas, de sus análisis y sus medicamentos. Así podrá

Ejemplo: eGFR 45

Mis resultados de eGFR



hacer un seguimiento de la evolución de su presión sanguínea, análisis de sangre y de orina. Puede que también desee utilizar un papel cuadriculado para anotar los resultados de sus análisis (vea el ejemplo).

Compre un diario o un cuaderno y comience a hacer un diario de su propia salud. Escriba sus objetivos de salud y pase dos o tres minutos al día pensando sobre cómo lograr estos objetivos.

Lleve su diario de salud a sus consultas para recoger la información que tiene fresca en su mente.

Así soy hoy		Así quiero ser en el futuro	
Diabetes	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
Presión sanguínea	_____	_____	
Peso	_____	_____	
Cintura	_____	_____	
Fumar	_____ cigarros/día	_____ cigarros/día	
Ejercicio físico	_____ veces por semana _____ minutos al día	_____ veces por semana _____ minutos al día	

No se recomiendan algunos medicamentos y procedimientos médicos si padece una enfermedad renal. Es importante que comunique a sus médicos que padece una enfermedad renal, no asuma que ya lo saben.

Esta hoja contiene pautas generales sobre factores que debe tener en cuenta si se le ha diagnosticado una enfermedad renal. Si desea más información, piense en comprar una copia de 'Living with Kidney Failure' publicado por Kidney Health Australia.

**Si desea más información, póngase en contacto con Kidney Health Australia:** Línea de información renal (llamada gratuita) 1800 4 KIDNEY (1800 4 543 639) o visite la página web [www.kidney.org.au](http://www.kidney.org.au).

Esta es una introducción general a este tema y no pretende sustituir las recomendaciones de su médico o profesional sanitario. Se ha extremado la atención para garantizar que la información sea relevante para el lector y aplicable en cada estado de Australia. Debe tener en cuenta que Kidney Health Australia reconoce que la experiencia de cada persona es propia y que hay cambios en el tratamiento y en el control debido a factores personales, el profesional sanitario y el estado en el que vive. Si desea más información consulte con su médico o profesional sanitario.

### Mayo de 2012

Si está sordo o padece una deficiencia auditiva o del lenguaje, póngase en contacto con el "National Relay Service" [www.relayservice.com.au](http://www.relayservice.com.au):

- Usuarios de TTY teléfono 1800 555 677 y a continuación 1800 454 363
- Hable y escuche usuarios 1800 555.727 y a continuación 1800 454 363
- Usuarios de Internet relay - [www.relayservice.com.au](http://www.relayservice.com.au) - "Haga una llamada por internet ahora" a continuación 1800 454 363