

Enfermedad renal crónica (ERC)

Acerca de la enfermedad renal crónica (ERC)

Los riñones desempeñan muchas funciones importantes. Algunas de las maneras en las que mantienen todo el cuerpo en equilibrio incluyen las siguientes:

- Eliminan los desechos naturales y el exceso de agua del cuerpo.
- Ayudan a fabricar glóbulos rojos.
- Equilibran los minerales importantes en el organismo.
- Ayudan a mantener la presión arterial.
- Cuidan la salud de los huesos.

La enfermedad renal crónica (ERC) se presenta cuando los riñones se dañan con el tiempo (durante al menos 3 meses) y tienen dificultades para desempeñar todas sus funciones importantes. La ERC también aumenta el riesgo de desarrollar otros problemas de salud, como enfermedad cardíaca y derrame cerebral. La aparición de la ERC suele ser un proceso muy lento con muy pocos síntomas al principio. Por lo tanto, la ERC se divide en 5 etapas e para ayudar a guiar las decisiones de tratamiento.

Signos y síntomas

Muchas personas que viven con ERC no tienen ningún síntoma hasta alcanzar las etapas más avanzadas o desarrollar complicaciones. Si hay síntomas, estos pueden incluir:

- Orina espumosa
- Orinar (hacer pis) con más o menos frecuencia de lo habitual
- Sequedad o picazón en la piel
- Sensación de cansancio
- Náuseas

- Pérdida del apetito
- Pérdida de peso sin intentar perder peso

Las personas que tienen etapas más avanzadas de ERC también pueden notar:

- Dificultad para concentrarse
- Entumecimiento o hinchazón en los brazos, las piernas o los pies
- Dolor o calambres en los músculos
- Dificultad para respirar
- Vómitos
- Problemas para dormir
- Aliento con olor a amoníaco (también se describe como con olor a orina o “a pescado”)

Causas

Factores de riesgo

Cualquier persona puede tener ERC a cualquier edad. Sin embargo, algunas personas tienen un riesgo mayor que otras. Los factores de riesgo de ERC más frecuentes son:

- Diabetes (en Inglés)
- Presión arterial alta (hipertensión) (en Inglés)
- Enfermedad cardíaca o insuficiencia cardíaca (en Inglés)
- Obesidad (en Inglés)
- Edad: ser mayor de 60 años (en Inglés)
- Antecedentes familiares de ERC o insuficiencia renal (en Inglés)
- Antecedentes personales de lesión renal aguda (LRA) (en Inglés)
- Tabaquismo o uso de productos de tabaco (en Inglés)

Para muchas personas, la ERC no responde a una única razón. En cambio, es el resultado de diversos factores físicos, ambientales y sociales (en Inglés). La detección temprana es importante: la enfermedad renal crónica suele comenzar sin causar síntomas evidentes. Conocer los factores de riesgo puede ayudarlo a saber su nivel de riesgo y si debe hacerse un examen para detectar la ERC.

Otras causas

La ERC también puede deberse a muchas otras afecciones o circunstancias. Algunos ejemplos incluyen los siguientes:

- **Enfermedades glomerulares:** glomerulonefritis (en Inglés), nefropatía por IgA (IgAN) (en Inglés) y nefropatía por VIH (en Inglés)
- **Afecciones heredadas:** enfermedad renal poliquística (en Inglés)
- **Enfermedades autoinmunitarias:** lupus (nefritis lúpica) (en Inglés)
- **Infecciones graves:** sepsis y síndrome urémico hemolítico (SUH) (en Inglés)
- **Otras causas:** cáncer de riñón (en Inglés), cálculos renales (en Inglés), infecciones urinarias (IU) (en Inglés) frecuentes no tratadas o que se prolongan en el tiempo, hidronefrosis (en Inglés) y anomalías renales y urinarias antes del nacimiento (en Inglés)

37 millones de adultos en los Estados Unidos viven con ERC y cerca del 90 % ni siquiera sabe que la tiene. Responda este [cuestionario de un minuto](#) para averiguar si presenta un riesgo alto de tener ERC.

Complicaciones

A medida que la ERC empeora, el riesgo de complicaciones aumenta. Algunos ejemplos incluyen los siguientes:

- Enfermedad cardiovascular (enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular) (en Inglés)
- Presión arterial alta (en Inglés)
- Anemia (niveles bajos de glóbulos rojos) (en Inglés)
- Acidosis metabólica (acumulación de ácido en sangre) (en Inglés)
- Trastorno mineral y óseo (cuando los niveles de calcio y fósforo en sangre están desequilibrados, lo que provoca enfermedades óseas o cardíacas) (en Inglés)
- Hipercalemia (niveles elevados de potasio en sangre) (en Inglés)
- Insuficiencia renal (en Inglés)

Algunas afecciones, como la enfermedad cardiovascular y la presión arterial alta, también pueden causar o empeorar la ERC.

Diagnóstico

Pruebas

Comprobar la presencia de ERC es fácil con dos pruebas sencillas:

- un **análisis de sangre** conocido como índice de filtración glomerular estimado (IFGe)
- un **análisis de orina** conocido como cociente albúmina-creatinina en orina (CACu)

Ambos análisis son necesarios para tener un panorama claro de la salud de sus riñones. Tener un IFGe inferior a 60 o un CACu superior a 30 durante tres meses o más es un signo de posible enfermedad renal



El IFGe es un cálculo de si los riñones están eliminando bien los productos de desecho de la sangre. Se calcula utilizando su nivel de creatinina sérica, su edad y su sexo. También puede calcularse a partir de su nivel de cistatina C. El IFGe "normal" varía según la edad y disminuye a medida que se envejece. Para esta prueba, un **número más alto** es mejor. El valor de IFGe se utiliza para determinar la etapa de la ERC (en Inglés).

El CACu mide la cantidad de dos sustancias diferentes en la orina: albúmina (proteína) y creatinina. Los riñones sanos mantienen la albúmina en sangre mientras filtran la creatinina y la excretan en la orina. Por lo tanto, deberá haber muy poca albúmina o nada de albúmina en la orina. El CACu se calcula dividiendo la cantidad de albúmina en orina por la cantidad de creatinina en orina para determinar el cociente. Para esta prueba, un **número más bajo** es mejor. Su número de CACu se utiliza para determinar la albuminuria, un factor de riesgo importante de complicaciones.

En algunos casos, su profesional de atención médica puede solicitar pruebas adicionales para obtener más información sobre la salud de sus riñones. Algunos ejemplos incluyen una biopsia renal o imágenes médicas (TC, ecografía o RM).

Comprender mis valores renales



Vea una lista de reproducción de videos cortos y animados con información sobre sus valores renales, que incluyen:

- Breve explicación de las pruebas de IFGe y CACu
- Cómo leer el mapa de calor de la ERC y comprender su riesgo
- Pasos importantes para el tratamiento de la ERC

Tratamiento

Descripción general

La gestión de la ERC se centra en cuatro objetivos muy importantes:

- Manejar las enfermedades o afecciones que más probablemente estén causando la ERC (por ejemplo, diabetes, presión arterial alta o nefropatía por IgA)
- Tomar medidas para ralentizar el proceso de la enfermedad de la ERC directamente (también conocido como “ralentización de la progresión de la ERC”)
- Reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular (sufrir un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular)
- Tratar las complicaciones que pueda tener debido a su ERC

Las recomendaciones terapéuticas específicas dependen de la etapa de la ERC (en Inglés) que usted atraviese y de otras enfermedades que tenga (incluidas las complicaciones de la ERC). A continuación, se presentan recomendaciones aplicables a la mayoría de las personas con ERC. No hay dos personas iguales, por lo que le sugerimos que hable con su profesional de atención médica quien podrá realizar recomendaciones personalizadas para usted.

Medicamentos

Su profesional de atención médica puede recetarle uno o más medicamentos para ayudar a retrasar la enfermedad o evitar que empeore. Estos medicamentos pueden incluir un inhibidor de la enzima convertidora de la angiotensina (ECA)/antagonista de los receptores de la angiotensina (ARA), un inhibidor de SGLT2 o una antagonista de los receptores de mineralocorticoides no esteroideos (nsMRA).

Su profesional de atención médica también puede recetarle una estatina (medicamento para el colesterol). Según las pautas, se recomienda el uso de estatinas para las personas con ERC que también tienen diabetes, con antecedentes de enfermedad cardíaca o tienen 50 años o más. Incluso si no tiene el colesterol alto, las estatinas pueden ayudar a reducir el riesgo de tener un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

Es posible que también deba tomar medicamentos o suplementos adicionales para controlar cualquier complicación de la ERC que pueda tener (si corresponde).

Nutrición

Es importante limitar el consumo de sodio (sal) (en Inglés) a menos de 2300 mg por día (alrededor de 1 cucharadita de sal proveniente **de la totalidad** de alimentos y bebidas que consume a diario). Esta recomendación es muy importante si también tiene presión arterial alta. Su profesional de atención médica puede recomendarle un objetivo aún más bajo según sus otras afecciones de salud. Esto significa mucho más que no usar el salero, sino también limitar los alimentos con altos niveles de sodio, valores que figuran en la etiqueta de información nutricional de tales alimentos. Algunos alimentos que no tienen sabor salado pueden tener una cantidad sorprendente de sodio si revisa la etiqueta de información nutricional.

Según los resultados de sus análisis de sangre, su profesional de atención médica o su profesional de nutrición renal también pueden recomendarle que cambie la cantidad de potasio, fósforo (en Inglés) o calcio que ingiere a través de la dieta.

Ver a un profesional de nutrición puede ser especialmente útil si también tiene otras afecciones de salud, como presión arterial alta, diabetes o insuficiencia cardíaca, casos en los que es aún más importante integrar una dieta saludable a su estilo de vida a fin de ayudar a prevenir complicaciones. Puede resultar abrumador llevar un seguimiento de tantos cambios y un profesional de nutrición puede ayudarlo a identificar lo más adecuado para usted.

Encontrará información adicional sobre una alimentación saludable con enfermedad renal en la página [Nutrición y enfermedad renal en etapa temprana](#).

Recomendaciones sobre el estilo de vida

Ahora es un buen momento para tomar decisiones sobre un estilo de vida más saludable:

- Si fuma o consume productos de tabaco (en Inglés), deje de hacerlo. Fumar puede acelerar el proceso de la enfermedad renal y aumentar su riesgo de tener insuficiencia renal. También incrementa el riesgo de presentar otros problemas de salud graves, como presión arterial alta, enfermedad cardíaca, cánceres y derrame cerebral.
- Haga ejercicio regularmente (en Inglés). Recuerde que está bien empezar poco a poco; realizar caminatas cortas es una excelente manera de comenzar.
- Dormir bien también es importante. Trate de dormir lo suficiente para estar bien descansado.
- Si tiene sobrepeso (en Inglés), perder peso mediante una dieta equilibrada y la actividad física puede ayudarlo a mejorar la salud de muchas maneras.
- Busque formas de reducir y controlar el estrés (en Inglés) en su vida.

Otras formas de disminuir su riesgo

Tomar medidas para controlar otras afecciones médicas existentes también puede ayudar a su ERC. Esto incluye presión arterial alta (en Inglés), diabetes (en Inglés) y colesterol alto (en Inglés).

Las personas con ERC también deben evitar ciertos analgésicos conocidos como **medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINE, por sus siglas en inglés NSAIDs)**. Estos pueden ser perjudiciales para los riñones, especialmente en dosis más altas o a largo plazo. Algunos ejemplos incluyen los siguientes:

- Ibuprofen (Motrin, Advil)
- Indomethacin (Indocin)
- Naproxen (Aleve, Naprosyn)
- Comprimidos o cápsulas de diclofenaco (Cataflam, Zipsor)
- Celecoxib (Celebrex)
- Meloxicam (Mobic)
- Aspirin (solo si se administran más de 325 mg al día)

Muchos de estos AINE son de venta libre y pueden comercializarse bajo un nombre diferente o mezclarse con otros ingredientes, como medicamentos para la tos y el resfrío. En ocasiones, tal vez no sea posible evitar estos productos debido a otras enfermedades. Consulte siempre a su profesional de atención médica antes de usar cualquier producto que tenga el nombre de estos medicamentos o si la palabra "AINE" (o "NSAID" en inglés) aparece en la etiqueta del producto. En general, el paracetamol (o acetaminophen en inglés), también llamado Tylenol, es seguro para los riñones en dosis recomendadas, pero consulte a su profesional de atención médica para determinar la causa del dolor y la mejor forma de tratarlo.

Si su profesional de atención médica le indica que tiene acidosis metabólica (en Inglés), aumentar la cantidad de frutas y verduras que consume a diario puede ayudar a reducir el nivel de ácido en sangre. Esto también permite retrasar la progresión (el empeoramiento) de la ERC.

Preparación para la cita

Preguntas que debe hacer

- ¿Cuáles son mis valores de IFGe y CACu? ¿Cuál es mi etapa de la ERC?
- ¿Qué tan alto es mi nivel de riesgo de tener una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral? ¿Qué puedo hacer para reducir mi riesgo?
- ¿Cuándo debería repetir mis pruebas del IFGe y CACu?
- ¿Tengo un peso saludable?
- ¿Mi presión arterial se encuentra dentro de los valores recomendados del objetivo?
- ¿Tengo diabetes o prediabetes? Si es así, ¿mi prueba de A1C se encuentra dentro de los valores recomendados objetivo?
- ¿Tengo albuminuria?
- ¿Existe algún cambio que deba realizar en mi dieta?
- ¿Debo tomar algún medicamento para ayudar a reducir el riesgo de que mi ERC empeore?

Descargue la hoja informativa de la NKF: Recientemente diagnosticado con insuficiencia renal

- Descargue la hoja informativa de la NKF: Recientemente diagnosticado con insuficiencia renal

Más recursos

- Los riñones y la insuficiencia renal crónica
- Enfermedad renal y albuminuria/proteinuria
- Los valores renales y el mapa de calor de la ERC (en Inglés)
- Dietas de origen vegetal y ERC temprana
- 7 maneras de ayudar a controlar la insuficiencia renal
- Directorio de nutricionistas renales para la ERC del Consejo de Nutrición Renal de la National Kidney Foundation (NKF) (en Inglés)



Etapas de la enfermedad renal crónica (ERC)

Obtenga más información sobre la enfermedad renal crónica (ERC), por ejemplo:

- Cómo se detecta y clasifica la ERC
- Factores de riesgo de la ERC
- Información para controlar la ERC en cada una de las etapas

Este contenido se facilita exclusivamente para uso informativo y no pretende ser un asesoramiento médico ni un sustituto del asesoramiento médico de un profesional de atención médica.

Source

Enfermedad renal crónica (ERC). (2023, September 11). National Kidney Foundation. Retrieved September 24, 2024, from <https://www.kidney.org/es/kidney-topics/enfermedad-renal-cronica-erc>