



Recibir un diagnóstico de enfermedad renal crónica (ERC) puede ser un momento muy duro y difícil para todos los implicados: el paciente, su familia y sus amigos. Pero la información puede ayudar mucho a controlar la situación. Un paciente que sabe lo que le espera, a qué debe prestar atención y qué opciones de tratamiento existen si sus riñones fallan puede tomar decisiones informadas sobre su propia atención sanitaria.



En primer lugar, hable con su médico sobre la precisión de su diagnóstico para evaluar su funcionamiento y ayudarlo a planificar su tratamiento. Se realizan pruebas para determinar el estadio y el tipo de enfermedad renal, el tamaño de los riñones y el daño ya producido. Tras recibir estos resultados, su médico y usted tendrán que sentarse y crear un plan de acción.



Las personas que tienen enfermedad renal también tienen más probabilidades de tener problemas cardíacos. Una de las primeras cosas que hay que hacer al recibir un diagnóstico de ERC es controlar cualquier otro problema de salud que pueda tener, como diabetes, hipertensión arterial y anemia.



Si tiene diabetes, deberá controlar su glucemia, seguir una dieta específica y tomar la medicación que le indique su médico.



Si tiene hipertensión, su médico puede recomendarle que pierda peso, reduzca la sal en su dieta y tome su medicación. La anemia (recuento sanguíneo bajo) también puede provocar daños en el corazón y puede controlarse tomando una hormona llamada EPO y suplementos de hierro. También debe tener unos niveles de colesterol saludables y no fumar.



Cuando la enfermedad renal y otros problemas de salud estén bajo control, es fundamental hacer un seguimiento de su evolución. Debe controlar periódicamente su tasa de filtración glomerular (TFG) para conocer el estado de su enfermedad renal. También se comprobará de vez en cuando la cantidad de proteínas en la orina para asegurarse de que los riñones hacen bien su trabajo.



Por último, pueden realizarse pruebas nutricionales para asegurarse de que ingiere suficientes proteínas y calorías para mantener su salud general. Su médico puede remitirle a un dietista renal con licencia que le ayudará a planificar sus comidas para que pueda ingerir los alimentos adecuados en las cantidades adecuadas.

Para más información, comuníquese con la Fundación Renal nacional (National Kidney Foundation).

Por teléfono a la línea de ayuda gratuita: **855.NKF.CARES** o por correo electrónico: **nkfcares@kidney.org**

**KIDNEY.ORG**



### Fuente

¿Le acaban de diagnosticar una enfermedad renal?. (2021). National Kidney Foundation. Consultado el 24 de septiembre de 2024, en <https://www.kidney.org/sites/default/files/newly-diagnoses-with-kidney-diseaseenglish.pdf>