

# Enfermedad renal crónica (ERC)

Última actualización: 11 de septiembre de 2023

Revisado médicamente por [el equipo de educación para pacientes de la NKF](#)

La enfermedad renal crónica (ERC) se da cuando los riñones comienzan a deteriorarse lentamente y no pueden cumplir con la importante función de eliminar los desechos y mantener la presión arterial en niveles normales.

## Información sobre la enfermedad renal crónica (ERC)

Los riñones cumplen muchas funciones importantes. Algunas de las formas en que estos órganos mantienen al cuerpo en equilibrio incluyen:

- Eliminar los desechos naturales y el agua sobrante del organismo.
- Ayudar a producir glóbulos rojos.
- Equilibrar los minerales importantes del organismo.
- Ayudar a mantener la presión arterial.
- Mantener sana su estructura ósea.

La enfermedad renal crónica (ERC) se produce cuando en los riñones se dañan en el tiempo (por al menos 3 meses) y les cuesta realizar sus funciones importantes. La ERC también aumenta el riesgo de tener otros problemas de salud, como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. La ERC se desarrolla, por lo general, muy lentamente con muy pocos síntomas al comienzo. Por este motivo, la ERC se divide en 5 estadios para ayudarlo a guiarse sobre las decisiones de tratamiento.

## Signos y síntomas

Muchas de las personas que viven con ERC no tienen síntomas sino hasta más avanzados los estadios o el desarrollo de las complicaciones. Si los síntomas aparecen, se pueden incluir los siguientes:

- Orinar con espuma.
- Orinar con mayor frecuencia o menos de lo habitual.
- Tener picazón o la piel reseca.
- Sentirse cansado.
- Tener náuseas.
- Pérdida del apetito.
- Pérdida de peso sin mayor esfuerzo.

Las personas que están en estadios más avanzados de ERC también pueden notar lo siguiente:

- Problemas para concentrarse.
- Entumecimiento o hinchazón en los brazos, las piernas, los tobillos o en los pies.
- Dolor muscular o calambres.
- Dificultad para respirar.
- Vómitos.
- Problemas para dormir.
- Aliento con olor a amoníaco (también se puede describir como olor a orina o a "pescado").

**La salud de los riñones es esencial. Su camino también debería serlo.**



# Causas

## Factores de riesgo

Cualquier persona puede tener ERC, no importa la edad. Sin embargo, algunas personas tienen mayor riesgo que otras. Los factores de riesgo más comunes para tener ERC son los siguientes:

- Diabetes
- Presión arterial alta (hipertensión)
- Enfermedades cardíacas o fallas cardíacas
- Obesidad
- Tener más de 60 años
- Antecedentes en la familia de ERC o de falla renal
- Antecedente personal de lesiones renales agudas (LRA)
- Fumar o consumir productos derivados del tabaco

Para muchas personas, la ERC no es ocasionada por un solo factor. En consecuencia, es el resultado de muchos factores; por ejemplo, físicos, del entorno, y sociales. Es importante la detección temprana: La ERC, a menudo, comienza sin ocasionar ningún síntoma notorio. Conocer los factores de riesgo pueden ayudarlo a saber en qué nivel de riesgo se encuentra y si debería hacerse controles debido a la ERC.

## Otras causas

La ERC también se puede ocasionar por muchas otras afecciones o circunstancias. Algunos ejemplos pueden incluir los siguientes:

- **Enfermedades glomerulares:** glomerulonefritis, nefropatía IgA (NlgA) y nefropatía por VIH
- **Afecciones hereditarias:** Enfermedad renal poliquística
- **Afecciones autoinmunes:** Lupus (nefropatía por lupus)
- **Infecciones graves:** sepsis y síndrome urémico hemolítico (SUH)
- **Otras causas:** cáncer de riñón, cálculos renales, infecciones urinarias frecuentes no tratadas o de larga duración, hidronefrosis y anomalías renales y del tracto urinario antes del nacimiento.

37 millones de adultos en Estados Unidos padecen ERC, y aproximadamente el 90 % ni siquiera sabe que la tiene. Realice este [cuestionario de un minuto](#) para averiguar si tiene un riesgo elevado de tener ERC.

## Complicaciones

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

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

Algunas afecciones, como las enfermedades cardiovasculares y la hipertensión, también pueden causar o empeorar la ERC.

## Diagnóstico

### Pruebas

La detección de la ERC es fácil con dos pruebas sencillas:

- un **análisis de sangre** denominado tasa de filtración glomerular estimada (TFGe)
- un **análisis de orina** conocido como cociente albúmina-creatinina en orina (uACR)

Ambas pruebas son necesarias para tener una imagen clara de su salud renal. Tener una TFGe inferior a 60 o una uACR superior a 30 durante tres meses o más es un signo de que puede tener una enfermedad renal.



La TFGe es una estimación de la capacidad de los riñones para eliminar los productos de desecho de la sangre. Se calcula a partir del nivel de creatinina sérica, la edad y el sexo. También puede calcularse a partir del nivel de cistatina C. Una TFGe “normal” varía en función de la edad: disminuye a medida que se envejece. Para esta prueba, una **cifra más alta** es mejor. Su cifra de TFGe se utiliza para determinar su estadio de ERC.

La uACR mide la cantidad de dos sustancias distintas en la orina: albúmina (proteína) y creatinina. Los riñones sanos mantienen la albúmina en la sangre y filtran la creatinina a la orina. Por lo tanto, la cantidad de albúmina en la orina debe ser muy baja o nula. El uACR se calcula dividiendo la cantidad de albúmina en orina por la cantidad de creatinina en orina para hallar el cociente. Para esta prueba, una **cifra más baja** es mejor. La cifra de uACR se utiliza para detectar la albuminuria, un importante factor de riesgo de complicaciones.

En algunos casos, su profesional sanitario puede solicitar pruebas adicionales para obtener más información sobre la salud de sus riñones. Algunos ejemplos son una biopsia renal o pruebas de imagen médica (tomografía computarizada, ecografía o resonancia magnética).

## Comprender mis cifras renales

Vea una lista de reproducción de videos cortos y animados con información sobre sus cifras renales:

- Breve explicación de las pruebas uACR y TFGe
- Cómo leer el Mapa de Calor de la ERC y conocer su riesgo
- Pasos importantes para controlar la ERC



## Tratamiento

### Descripción general

El tratamiento de la ERC se centra en cuatro objetivos muy importantes:

- Controlar las enfermedades o afecciones causantes de la ERC (por ejemplo, la diabetes, la hipertensión arterial o la nefropatía IgA).
- Tomar medidas para ralentizar directamente el proceso de la ERC (también conocido como “ralentizar la progresión de la ERC”).
- Reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular (sufrir un infarto de miocardio o un ictus).
- Tratar las complicaciones que pueda tener a causa de la ERC.

Las recomendaciones terapéuticas específicas dependen del estadio de su ERC y de las demás enfermedades que padezca (incluidas las complicaciones de la ERC). A continuación se ofrecen recomendaciones aplicables a la mayoría de las personas con ERC. No hay dos personas iguales, así que hable con su profesional sanitario sobre las recomendaciones adaptadas a usted.

## Medicamentos

Su profesional sanitario puede recetarle uno o más medicamentos para ayudar a ralentizar o detener el empeoramiento de su ERC. Estos medicamentos pueden incluir un inhibidor de la ECA/ARB, un inhibidor de SGLT2 o un nsMRA.

Su profesional de atención médica también puede recetarle una estatina (medicamento para el colesterol). Las directrices recomiendan el uso de estatinas a las personas con ERC que también padecen diabetes, tienen antecedentes de cardiopatía o son mayores de 50 años. Aunque no tenga el colesterol alto, una estatina puede ayudarle a reducir el riesgo de sufrir un infarto de miocardio o un ictus.

Es posible que también necesite tomar medicamentos o suplementos adicionales para controlar las complicaciones de la ERC que pueda tener (si procede).

## Alimentación

Es importante limitar la ingesta de sodio (sal) a menos de 2300 mg al día (aproximadamente 1 cucharadita de sal de **todos** los alimentos y bebidas que consuma al día). Esta recomendación es muy importante si además padece hipertensión arterial. Su profesional de atención médica puede aconsejarle un objetivo aún más bajo en función de sus otros problemas de salud. Esto significa mucho más que no utilizar un salero, sino también limitar los alimentos con altos niveles de sodio que figuran en su etiqueta de información nutricional. Algunos alimentos que no saben salados pueden tener una cantidad sorprendente de sodio cuando se comprueba su etiqueta de información nutricional.

En función de los resultados de sus análisis de sangre, su profesional sanitario o nutricionista renal también puede aconsejarle que modifique la cantidad de potasio, fósforo o calcio que puede estar ingiriendo a través de su dieta.

Acudir a un nutricionista puede ser especialmente útil si también padece otros problemas de salud, como hipertensión, diabetes o insuficiencia cardíaca, en los que es aún más importante integrar una dieta saludable en su estilo de vida para ayudar a prevenir complicaciones. Puede resultar abrumador tener que hacer un seguimiento de tantos cambios, y un nutricionista puede ayudarle a identificar lo que funciona mejor para usted.

Encontrará más información sobre cómo comer de forma saludable con insuficiencia renal en la página [Nutrición y enfermedad renal precoz](#).

## Recomendaciones sobre el estilo de vida

Ahora es un buen momento para elegir un estilo de vida más saludable:

- Si fuma o consume tabaco, deje de hacerlo. Fumar puede acelerar el proceso de la enfermedad renal y aumentar el riesgo de insuficiencia renal. También aumenta el riesgo de padecer otros problemas de salud graves, como hipertensión arterial, cardiopatías, cáncer e ictus.

- Haga ejercicio regularmente. Recuerde que puede empezar poco a poco: dar paseos cortos es una buena forma de empezar.
- Dormir bien también es importante. Intente dormir lo suficiente para descansar.
- Si tiene sobrepeso, bajar de peso mediante una dieta equilibrada y actividad física puede ayudarle a mejorar su salud de muchas maneras.
- Busque formas de reducir y controlar el estrés en su vida.

## Otras formas de reducir el riesgo

Tomar medidas para controlar otros problemas de salud que pueda tener también puede ayudar a su ERC. Por ejemplo, la hipertensión, la diabetes y el colesterol alto.

Las personas con ERC también deben evitar ciertos **analgésicos conocidos como antiinflamatorios no esteroideos (AINE)**. Estos pueden ser perjudiciales para los riñones, especialmente en dosis altas o con un uso prolongado. Algunos ejemplos pueden incluir los siguientes:

- Ibuprofeno (Motrin, Advil)
- Indometacina (Indocin)
- Naproxeno (Aleve, Naprosyn)
- Diclofenaco en comprimidos o cápsulas (Cataflam, Zipsor)
- Celecoxib (Celebrex)
- Meloxicam (Mobic)
- Aspirina (solo si es más de 325 mg al día)

Muchos de estos AINE pueden adquirirse sin receta (productos de OTC) y venderse con un nombre distinto o mezclados con otros ingredientes (como los medicamentos para la tos y el resfriado). A veces puede que no sea posible evitar el uso de estos productos dependiendo de sus otras condiciones de salud. Consulte siempre a su médico antes de utilizar cualquier producto con estos nombres o si la palabra "AINE" está impresa en la etiqueta del producto. En general, el paracetamol, también llamado Tylenol, es seguro para los riñones en las dosis recomendadas, pero consulte primero a su médico para determinar la causa de su dolor y la mejor forma de tratarlo.

Si su médico le dice que padece acidosis metabólica, aumentar la cantidad de fruta y verdura que come cada día puede ayudarle a reducir el nivel de ácido en la sangre. Esto también puede ayudar a ralentizar la progresión (empeoramiento) de su ERC.

## Preparación para la cita

### Preguntas para hacer

- ¿Cuáles son mis cifras de TFGe y uACR? ¿En qué estadio de ERC me encuentro?
- ¿Cuál es mi nivel de riesgo de padecer una cardiopatía o un ictus? ¿Qué puedo hacer para reducir mi riesgo?
- ¿Cuándo debería volver a hacerme las pruebas de TFGe y uACR?
- ¿Tengo un peso saludable?
- ¿Mi tensión arterial está dentro de los valores recomendados?
- ¿Tengo diabetes o prediabetes? Si es así, ¿mi A1C está dentro de los valores recomendados?
- ¿Tengo albuminuria?
- ¿Debo hacer algún cambio en mi dieta?
- ¿Debería tomar algún medicamento para reducir el riesgo de que empeore mi enfermedad renal crónica?

## Estadios de la enfermedad renal crónica (ERC)

Obtenga más información sobre la enfermedad renal crónica (ERC), como la siguiente:

- Cómo se detecta y clasifica la ERC
- Factores de riesgo para desarrollar ERC
- Información para controlar la ERC en cada estadio



## Más recursos

- Los riñones y la enfermedad renal crónica
- La enfermedad renal y la albuminuria/proteinuria
- Números de riñón y el mapa de calor de la ERC
- Dietas vegetales y ERC temprana
- 7 maneras de ayudar a controlar su enfermedad renal
- Consejo de Nutrición Renal de la NKF Directorio de Nutricionistas Renales con ERC

### Fuente

Enfermedad renal crónica (11 de septiembre de 2023). National Kidney Foundation. Consultado el 24 de septiembre de 2024, en <https://www.kidney.org/kidney-topics/chronic-kidney-disease-ckd>