

Proteja sus riñones.

Pequeños cuidados diarios. Más años de salud.

La enfermedad renal crónica (ERC) es un daño duradero en los riñones.

Al principio, suele no causar síntomas. No espere a sentirse enfermo.

MÁS DE 1 DE CADA 7

adultos en EE. UU. tiene ERC. La mayoría no lo sabe. [1]

MÁS QUE FILTRAR

La ERC puede afectar la energía, los huesos y el corazón. [1]

ACTUAR PRONTO AYUDA

El tratamiento puede frenar la ERC. La diálisis no es inevitable. [1]

Conozca su presión y su azúcar

Presión arterial: Si tiene hipertensión, mídala en casa y anote los resultados.

Azúcar en sangre: Pregunte por pruebas de diabetes. Si la tiene, mídase según las indicaciones.

Acuerde sus metas de presión y A1c (azúcar promedio de 3 meses) con su médico. Tome sus medicinas.

Pida AMBAS pruebas renales: creatinina/TFGe en sangre (capacidad de filtración) **MÁS** la relación albúmina/creatinina en orina, o uACR (pérdida de proteína).

Con diabetes, hágase las pruebas cada año. Si tiene presión alta o antecedentes familiares de enfermedad renal, pregunte con qué frecuencia necesita estas pruebas de sangre y orina. [2]

Coma bien con alimentos hispanos

EVITE / CONSUMA MENOS

Chorizo, carnes procesadas, sopas instantáneas y cubitos de caldo

Pan dulce, postres, refrescos, jugos y aguas frescas azucaradas

Chicharrón, empanadas y otros alimentos fritos; exceso de manteca

Comer más de lo necesario; porciones grandes o repetir varias veces

ELIJA CON MÁS FRECUENCIA

Verduras frescas; limón, cilantro, comino, ajo y chile en vez de sal

Fruta fresca en porciones moderadas; agua o té sin azúcar

Pollo o pescado asado; alimentos al horno o al vapor; un poco de aceite de oliva o canola

Arroz, tortillas de maíz, frijoles sin sal y carne magra pueden ser parte de una comida equilibrada. Coma porciones moderadas.

Menos sal: Consuma menos de 2,300 mg de sodio al día. Las personas con ERC suelen necesitar **menos de 2,000 mg de sodio al día.** [3; CKD Diet Guide]

CÁLCULOS RENALES: Dolor intenso en el costado, espalda o ingle, o sangre en la orina, requiere valoración pronta; fiebre, escalofríos o no poder orinar requieren atención urgente. Para prevenirlos, beba agua regularmente (respete cualquier límite de líquidos), reduzca la sal y mantenga una cantidad normal de calcio en los alimentos. [4]

PRÓSTATA AGRANDADA / RETENCIÓN DE ORINA: Avise a su médico o urólogo si el chorro es débil, cuesta empezar, hay goteo o siente que no vacía la vejiga. La retención prolongada puede dañar los riñones sin dar señales, aunque aún pueda orinar. **Si no puede orinar o tiene dolor intenso en la parte baja del abdomen, vaya a urgencias.** [6]

¿CUÁNDO CONSULTAR AL MÉDICO?

Orina espumosa persistente, hinchazón de pies o alrededor de los ojos, cambios nuevos al orinar o cansancio sin explicación: consulte a su médico de cabecera o especialista renal. Puede haber otras causas. **Si le cuesta mucho respirar, busque atención urgente.** [5]

Información alimentaria adaptada de CKD_Diet_Guide.pdf y Healthy Kidney Cooking (Archie).

[1] CDC: CKD Basics · [2] NIDDK: Tests & Diagnosis · [3] NIDDK: Preventing CKD

[4] NIDDK: Kidney Stones · [5] NKF: CKD Signs & Symptoms · [6] NIDDK: Urinary Retention

Drs. Bhajan and Ameesh Dara
Metro St. Louis Renal Services, Inc.
Office Phone: 314-869-0370
www.metrorenal.com