

Enfermedades de los riñones: síntomas y tratamiento

¿CUÁLES SON LOS PRIMEROS SÍNTOMAS DE LAS ENFERMEDADES DE LOS RIÑONES?

Si sus análisis indican que tiene proteína en la orina, su médico le volverá a hacer la prueba para confirmar los resultados. Puede ser útil que se haga más análisis de sangre y exámenes de orina para comparar la cantidad de proteína en la orina con la cantidad de otro compuesto, creatinina. (La creatinina es un producto de desecho que proviene de las proteínas que consume y la actividad muscular).

La proteína en la orina también puede ser una señal temprana de enfermedades cardiovasculares (del corazón y vasos sanguíneos) o de la retinopatía diabética (enfermedad de los ojos), por lo que su médico también le debe examinar el corazón y los ojos.

¿CUÁLES SON LOS OTROS SÍNTOMAS DE DAÑO A LOS RIÑONES?

A medida que las enfermedades de los riñones avanzan, los productos de desecho permanecen en la sangre, así que es posible que retenga líquidos y tenga fatiga, náuseas y vómitos. Quizá también tenga anemia, lo que significa que tiene muy pocos glóbulos rojos.

Los riñones producen una hormona llamada eritropoyetina, que hace que el cuerpo produzca glóbulos rojos. Si tiene una enfermedad de los riñones, el organismo no produce suficiente eritropoyetina, por lo que es posible que no tenga suficientes glóbulos rojos. Sin ellos, la sangre no puede transportar suficiente oxígeno a todo el cuerpo, lo que hace que se sienta cansado y débil. Es posible que su proveedor de servicios médicos le ponga una inyección de eritropoyetina y le indique que tome hierro para combatir la anemia.

SI YA TENGO DAÑO RENAL, ¿CÓMO PUEDO REVERTIRLO?

Si ya tiene una enfermedad renal, no es posible revertirla. Pero puede hacer que el daño avance más lentamente y evitar que empeore. Lo ideal es que mantenga su nivel de glucosa y la presión dentro de los límites deseados, baje de peso si es necesario y siga tomando sus medicamentos. Además, estas medidas pueden ser beneficiosas:

Haga cambios en su alimentación.

Muchas personas notan que reducir la cantidad de sodio que consumen ayuda a que les baje la presión. Si normalmente consume grandes porciones de alimentos con mucha proteína como carne, pollo y pescado, es posible que su equipo médico le recomiende que coma menos alimentos ricos en proteínas para protegerle los riñones. Un nutricionista diplomado puede ayudarlo a planear estos cambios.

Protéjase los riñones cuando se haga ciertas pruebas con rayos x.

Algunas pruebas con rayos x utilizan un colorante líquido para producir mejores imágenes. Sin embargo, estos tintes pueden causar daño a los riñones. Es posible que el médico decida hacerle otro tipo de prueba sin tintes.

Consulte con su médico inmediatamente si tiene infecciones de la vejiga o los riñones.

Si tiene dolor o ardor al orinar, necesidad frecuente de orinar, orina turbia o rojiza, náuseas, fiebre o dolor de espalda o debajo de las costillas, es posible que tenga una infección de la vejiga o los riñones. Sin tratamiento, estas infecciones pueden dañarle los riñones.

INSUFICIENCIA RENAL

Después de varios años, las enfermedades renales le pueden causar tanto daño a los riñones que estos dejan de funcionar por completo. Esto se llama insuficiencia renal o enfermedad renal terminal. Las personas con insuficiencia renal deben encontrar otra manera de eliminar las impurezas de la sangre. Un método es la diálisis, que consiste en limpiar la sangre con equipo especial.

Existen varios tipos de diálisis. Algunos se pueden hacer en casa, y para otros el paciente debe ir a un centro de diálisis.

Otra manera de restaurar la función renal es con un trasplante de riñón. En un trasplante de riñón, un cirujano le pone en el cuerpo un riñón sano de otra persona. El nuevo riñón comienza a hacer la labor que sus riñones hacían. Después del trasplante, debe tomar medicamentos que impiden que el sistema inmunitario rechace el nuevo riñón.

¿QUÉ PUEDO ESPERAR SI TENGO INSUFICIENCIA RENAL?

Los problemas renales graves pueden producir muchos cambios en su vida cotidiana: Cómo se siente, qué hace todos los días y qué tratamientos recibe para la diabetes.

Su horario

Si está usando un centro de diálisis, estará allí tres veces por semana durante 3 a 5 horas a la vez. Mientras está conectado al aparato de diálisis, puede leer, dormir o trabajar. Si ha elegido el tipo de diálisis que se hace en casa, de todos modos debe cumplir con un horario pero podrá caminar y realizar sus actividades habituales durante el proceso de diálisis. Algunas personas se hacen diálisis peritoneal de noche, mientras duermen.

Alimentos y bebidas

Es probable que su plan de alimentación cambie, según el tipo de diálisis que se haga. Ya que los productos de desecho se pueden acumular en la sangre entre sesiones de diálisis, necesitará una dieta especial para mantenerse sano. Un nutricionista puede ayudarlo a formular un plan de alimentación con todo lo que el cuerpo necesita sin que se acumulen más productos de desecho en la sangre. Si está planeando hacerse un trasplante, tendrá diferentes necesidades de alimentación.

Actividad física

De todos modos se puede beneficiar de la actividad física, incluso con problemas renales graves. Sin embargo, debe hablar con su equipo de atención médica sobre las mejores actividades para usted y cuándo hacerlas.

Cuidado de la diabetes

Las enfermedades renales graves pueden producir cambios en su control de la diabetes. Debido a los cambios en la sangre, es posible que sus resultados de A1C no sean exactos.

Si usa insulina, corre peligro de que le baje la glucosa (hipoglucemia). Esto puede suceder porque los riñones procesan parte de la insulina. Si los riñones no le funcionan bien, puede ser difícil saber cómo el organismo procesará la insulina. Esto también puede ocurrir con ciertas pastillas para la diabetes. El equipo médico puede aconsejarle cómo evitar que le baje la glucosa con ajustes a la dosis de los medicamentos que toma para la diabetes.

Se pueden encontrar más volantes sobre este tema y otros en <http://professional.diabetes.org/PatientEd>

Para obtener más información, visite diabetes.org/espanol o llame al 1-800-DIABETES