

Diabetes y las enfermedades renales

Si tiene diabetes, corre el riesgo de enfermarse de los riñones, lo cual también se llama nefropatía diabética. De hecho, la diabetes es la principal causa de fallo renal (de los riñones). Pero hay medidas que puede tomar para prevenir, retrasar o darle tratamiento a la enfermedad renal, entre ellas mantener la presión y la glucosa en la sangre dentro de los niveles deseados.

¿CUÁL ES LA FUNCIÓN DE LOS RIÑONES?

Los riñones limpian la sangre filtrándola constantemente a través de millones de pequeñísimos vasos sanguíneos.

Los filtros en los riñones realizan dos funciones importantes:

- Eliminan sustancias indeseables de la sangre, tales como líquido adicional y productos desechados en los procesos normales del organismo. Para evitar que los materiales no deseados se acumulen en la sangre y lo enfermen, los riñones los filtran y envían a la vejiga. Los productos de desecho y el líquido adicional luego salen del cuerpo a manera de orina.
- Los filtros retienen en la sangre materiales necesarios como proteínas y minerales. La sangre limpia luego retorna al torrente sanguíneo.

Los riñones también realizan otras funciones, como ayudar a regular la presión arterial, estimular la médula ósea para que produzca glóbulos rojos y ayudar a los huesos y la sangre a absorber calcio.

¿CÓMO LA DIABETES PUEDE DAÑAR LOS RIÑONES?

Si a menudo tiene elevado el nivel de glucosa en la sangre, esto con los años puede producir cambios en la función renal. La glucosa alta hace que más sangre fluya por los filtros, con lo que los riñones deben hacer más esfuerzo de lo normal. Muchas personas con diabetes tienen presión alta. La presión alta en los pequeños vasos sanguíneos del riñón también requiere que los riñones trabajen más. Si los niveles de glucosa y presión son altos es posible que surjan cicatrices dentro de los filtros que impidan que funcionen como deben.

¿QUÉ PASA UNA VEZ QUE EL DAÑO ESTÁ HECHO?

Aunque los filtros no funcionen adecuadamente, es posible que no se presenten síntomas hasta que se pierda la mayor parte de la función de los riñones. Antes de presentar síntomas, los filtros no funcionan bien y no retienen sustancias como proteínas. Las proteínas luego salen del cuerpo en la orina.

¿CÓMO SÉ SI TENGO PROBLEMAS RENALES?

Ya que el daño renal puede ocurrir durante muchos años sin presentar síntomas, la mejor manera de enterarse si tiene problemas de riñón es hacerse un análisis de orina una vez al año. Esta prueba, llamada prueba de microalbúmina, puede indicar si los riñones no están reteniendo la proteína (también llamada albúmina) y esta se detecta en la orina.

Lo mejor es hacerse esta prueba cuando recibe el diagnóstico de diabetes tipo 2 y luego anualmente. Muchas personas tienen proteína en la orina cuando recién reciben un diagnóstico de diabetes tipo 2 o poco después, porque es posible que hayan tenido diabetes por años antes de su detección. Si tiene diabetes, por más que no se haya diagnosticado, un alto nivel de glucosa puede causar daños. Si tiene diabetes tipo 1, es poco probable que tenga daño renal cuando se le diagnostique. Pero debe hacerse esta prueba cinco años después del diagnóstico y anualmente después de eso.

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