
Vivir bien con una enfermedad renal crónica

Índice

■ ¿Cómo mantienen sus riñones su buena salud?	4
■ ¿Qué aumenta su riesgo de padecer enfermedad renal crónica (CKD)?	5
■ ¿Cómo puede saber si tiene enfermedad renal crónica?	6
■ ¿En qué etapa de la enfermedad renal crónica se encuentra?	7
■ Planificación de comidas equilibradas	8-11
■ Cómo leer las etiquetas de información nutricional	12-13
■ Mantenerse físicamente activo	14-15
■ Trabajar con tu equipo de atención médica	16
■ Sus metas para la salud de sus riñones	17
■ Cómo aprovechar al máximo sus visitas	18-19
■ Recursos	19

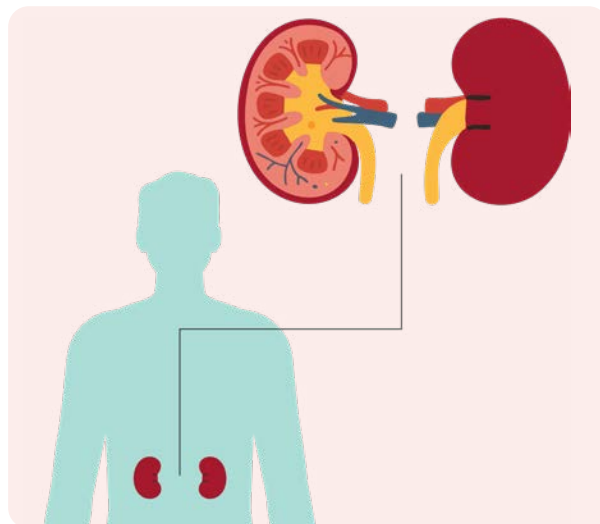
¿Cómo mantienen sus riñones su buena salud?

Los riñones desempeñan muchas funciones importantes.

Sus riñones trabajan sin descanso para mantener el equilibrio de su cuerpo. Puede que no piense en ello, pero sus riñones desempeñan un papel importante en su salud y bienestar.

Sus riñones:

- **Filtran los productos de desecho y el exceso de líquido** de la sangre, que luego se eliminan del cuerpo a través de la orina.
- **Ayudan a mantener el equilibrio de líquidos y minerales**, como el sodio y el potasio.
- **Ayudan a controlar la presión sanguínea.**
- **Contribuyen a mantener los huesos sanos** al activar la vitamina D.
- **Producen una hormona que ayuda al cuerpo** a fabricar glóbulos rojos.



Si los riñones se dañan, es posible que no funcionen correctamente. Con el tiempo, los desechos pueden acumularse en el cuerpo y aumentar el riesgo de sufrir otros problemas de salud. Aprender cómo funcionan los riñones es el primer paso para mantenerlos sanos.

La enfermedad renal crónica afecta al funcionamiento de los riñones.

La enfermedad renal crónica (CKD) es una afección progresiva que generalmente se desarrolla lentamente con el tiempo. Esto ocurre cuando los riñones se dañan hasta el punto de que no pueden filtrar los desechos y el exceso de líquido de la sangre tan bien como deberían. Con el tiempo, esto puede provocar la acumulación de productos de desecho, toxinas y exceso de líquido en el cuerpo.

Muchas personas con enfermedad renal crónica no notan los síntomas en las primeras etapas. A medida que la enfermedad progresa, algunas personas pueden desarrollar síntomas como:

- Hinchazón en los pies, tobillos, piernas o manos
- Más cansancio de lo normal
- Calambres musculares
- Cambios en la micción
- Piel seca o con picazón
- Náuseas
- Pérdida de apetito

Debido a que, en sus etapas iniciales, la CKD suele no presentar síntomas, es importante realizarse chequeos médicos y pruebas renales con regularidad para detectarla de forma temprana, cuando el tratamiento puede ayudar a retrasar su progresión.



Una de cada tres personas con diabetes tiene CKD.

Procure alcanzar sus objetivos de glucosa en sangre (azúcar en la sangre) y presión sanguínea para ayudar a prevenir o retrasar la CKD, o evitar que empeore.

¿Qué aumenta su riesgo de padecer enfermedad renal crónica (CKD)?

Cualquier persona puede desarrollar enfermedad renal crónica, pero algunas tienen un riesgo mayor que otras. Algunos factores de riesgo no se pueden cambiar, como la edad, los antecedentes familiares o la raza.

Factores de riesgo de CKD controlables:

► Glucosa en sangre (azúcar en sangre)

La diabetes es una de las causas más comunes de enfermedad renal crónica. Con el tiempo, los niveles altos de glucosa en sangre pueden dañar los pequeños vasos sanguíneos de los riñones.

⚡ Qué puede hacer

Trabaje con su equipo de atención médica para establecer objetivos de glucosa en sangre y un plan de tratamiento que le ayude a controlar sus niveles de glucosa. Su plan de tratamiento incluirá tomar sus medicamentos según las indicaciones, seguir un plan de alimentación, recibir apoyo emocional y mantenerse físicamente activo. Seguir su plan de tratamiento ayudará a reducir su riesgo de CKD y de otras complicaciones relacionadas con la diabetes.

► Presión sanguínea alta (hipertensión)

La presión sanguínea alta es otra causa frecuente de CKD. Con el tiempo, también daña los vasos sanguíneos de los riñones. La mayoría de las personas con presión sanguínea alta no presentan síntomas, por lo que es importante controlarla, especialmente durante las visitas médicas.

⚡ Qué puede hacer

Controle su presión sanguínea en forma habitual y trabaje con su equipo de atención médica para alcanzar su rango objetivo. Un plan de alimentación, la actividad física, el apoyo emocional y, cuando sea necesario, los medicamentos pueden ayudarlo a manejar su presión sanguínea.

► Enfermedad cardíaca

Las enfermedades cardíacas y la enfermedad renal crónica están estrechamente relacionadas. Tener una enfermedad cardíaca puede aumentar el riesgo de desarrollar CKD, y la CKD también puede aumentar el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca.

⚡ Qué puede hacer

Colabore con su equipo médico para controlar la salud de su corazón siguiendo su plan de tratamiento. Esto puede incluir tomar los medicamentos según lo prescrito, seguir un plan de alimentación, mantenerse físicamente activo y mantener la presión sanguínea, la glucosa en sangre y el colesterol dentro de los rangos objetivo.

► Sobrepeso y obesidad

Vivir con sobrepeso u obesidad aumenta el riesgo de padecer presión sanguínea alta y diabetes, dos de los mayores factores de riesgo para desarrollar enfermedad renal crónica. Esto significa que tiene un mayor riesgo de padecer enfermedad renal crónica.

⚡ Qué puede hacer

Trabaje con su equipo de atención médica para crear un plan de tratamiento que se adapte a sus necesidades y lo ayude a alcanzar sus metas de salud. Los planes de tratamiento incluyen apoyo emocional, un plan de alimentación y actividad física. Si vive con obesidad, los medicamentos o la cirugía bariátrica metabólica también pueden ser opciones.

► Fumar, vapear y consumir tabaco

Fumar, vapear y consumir productos de tabaco pueden aumentar su riesgo de CKD. El consumo de tabaco puede dañar los vasos sanguíneos y reducir el flujo de sangre hacia los riñones. También puede aumentar la presión sanguínea, elevar el colesterol LDL ("malo") y disminuir el colesterol HDL ("bueno"), lo que incrementa el riesgo de daño renal con el tiempo.

⚡ Qué puede hacer

Si fuma, vapea o consume productos de tabaco, hable con su equipo de atención médica sobre los recursos disponibles para ayudarlo a dejar este hábito. También puede llamar al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** para recibir apoyo gratuito.

¿Cómo puede saber si tiene enfermedad renal crónica?

Dado que se puede padecer enfermedad renal crónica sin presentar síntomas, es importante hacerse pruebas de riñón para comprobar cómo funcionan.

Las dos pruebas más comunes que se utilizan para comprobar qué tan bien funcionan sus riñones incluyen:

► UACR

La UACR (relación albúmina-creatinina en la orina) es una prueba de orina que detecta la presencia de albúmina, un tipo de proteína. Los riñones sanos mantienen la albúmina en la sangre, pero los riñones dañados pueden permitir que pase a la orina. Incluso pequeñas cantidades de albúmina en la orina pueden ser un signo temprano de CKD.

► eGFR

La eGFR (tasa de filtración glomerular estimada) indica qué tan bien están filtrando los riñones los productos de desecho de la sangre. Si tiene CKD, la eGFR también se utiliza para ayudarle a usted y a su equipo de atención médica a determinar en qué etapa de la CKD se encuentra.

Su profesional de atención médica puede recomendar análisis de sangre, pruebas de orina o estudios por imágenes adicionales para comprender mejor la salud de sus riñones o determinar la causa de la enfermedad renal.



Otras evaluaciones de salud relacionadas

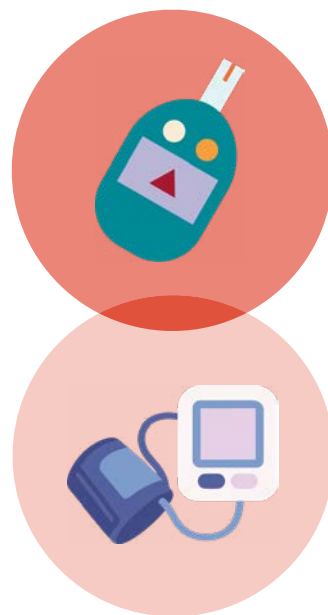
Además de las pruebas que indican qué tan bien están funcionando sus riñones, otros análisis de laboratorio pueden brindarle información sobre su estado de salud y sus factores de riesgo de CKD:

► Prueba de A1C

La prueba de A1C muestra el promedio de sus niveles de glucosa en sangre (azúcar en la sangre) durante los últimos 2 a 3 meses. Si vive con diabetes, mantener su A1C dentro de su rango objetivo puede ayudar a reducir el riesgo de daño renal y de otras complicaciones relacionadas con la diabetes. Su equipo de atención médica trabajará con usted para establecer su objetivo de A1C. La American Diabetes Association® (ADA) recomienda una meta de menos del 7 % para la mayoría de los adultos que viven con diabetes.

► Presión sanguínea:

La presión sanguínea es la fuerza con la que la sangre empuja contra las paredes de las arterias. Mantener la presión sanguínea dentro de su rango objetivo puede ayudar a proteger sus riñones y retrasar la progresión de la CKD. Trabaje con su equipo de atención médica para establecer el objetivo de presión sanguínea que lo ayudará a alcanzar sus metas de salud. La ADA recomienda una presión sanguínea objetivo inferior a 130/80 mmHg para la mayoría de los adultos que



Comprender los resultados de sus análisis de laboratorio puede ayudarle a usted y a su equipo de atención médica a detectar problemas renales de forma temprana, tomar decisiones sobre su plan de tratamiento y controlar la salud de sus riñones a lo largo del tiempo.

¿En qué etapa de la enfermedad renal crónica se encuentra?

La CKD se clasifica en una de cinco etapas, según qué tan bien estén funcionando sus riñones. Su equipo de atención médica utiliza los resultados de sus pruebas renales para determinar en qué etapa se encuentra y controlar los cambios en el funcionamiento de sus riñones. A medida que la CKD progresa, los riñones filtran cada vez menos productos de desecho y exceso de líquido de la sangre.

Conocer su etapa de CKD de manera temprana ayuda a que usted y su equipo de atención médica elaboren un plan de tratamiento que se adapte a sus necesidades y lo ayude a alcanzar sus metas de salud. Los objetivos del tratamiento son ayudarlo a mantenerse bien y prevenir o retrasar un mayor daño en los riñones.

Su plan de tratamiento puede incluir una dieta, actividad física y medicamentos para ayudarlo a controlar su glucosa en sangre, presión sanguínea y otras afecciones de salud. Las visitas médicas periódicas ayudan a su equipo de atención médica a controlar la salud de sus riñones y a realizar los cambios necesarios en su plan de tratamiento.

Las cinco etapas de la CKD son:



Etapa 1

Sus riñones funcionan bien, pero presentan signos tempranos de daño renal.



Etapa 2

Sus riñones aún funcionan como deberían, pero existen signos de daño renal continuo.



Etapa 3

Sus riñones no filtran los productos de desecho tan bien como deberían.



Etapa 4

Sus riñones presentan un daño avanzado y funcionan con mucha menos eficacia.



Etapa 5

Esta etapa también se conoce como enfermedad renal en etapa terminal (ESRD). Sus riñones ya no pueden filtrar suficientes productos de desecho ni el exceso de líquido de la sangre para satisfacer las necesidades de su organismo. En esta etapa, se necesita diálisis o un trasplante de riñón para realizar la función que sus riñones ya no pueden desempeñar.

Si llega a la etapa 5 de la CKD, su equipo de atención médica trabajará con usted para conversar sobre sus opciones de tratamiento.

Estas pueden incluir:

- **Hemodiálisis**, que utiliza una máquina para filtrar los desechos y el exceso de líquido de la sangre.
- **Diálisis peritoneal**, que utiliza el revestimiento del abdomen y una solución especial de diálisis para eliminar los productos de desecho y el exceso de líquido del organismo.
- **Trasplante de riñón**, que reemplaza el riñón dañado por un riñón sano proveniente de un donante.

Su equipo de atención médica le explicará cada una de estas opciones y le ayudará a elegir el tratamiento que mejor se adapte a sus necesidades de salud y a su estilo de vida.

Planificación de comidas equilibradas

A medida que la enfermedad renal crónica progresa, los riñones pueden tener dificultades para mantener el equilibrio adecuado de ciertos minerales, como el potasio y el fósforo. Dependiendo de la etapa de su enfermedad renal crónica y de los resultados de sus análisis de laboratorio, su equipo médico podría recomendarle cambios en la cantidad de estos nutrientes en su plan de alimentación.

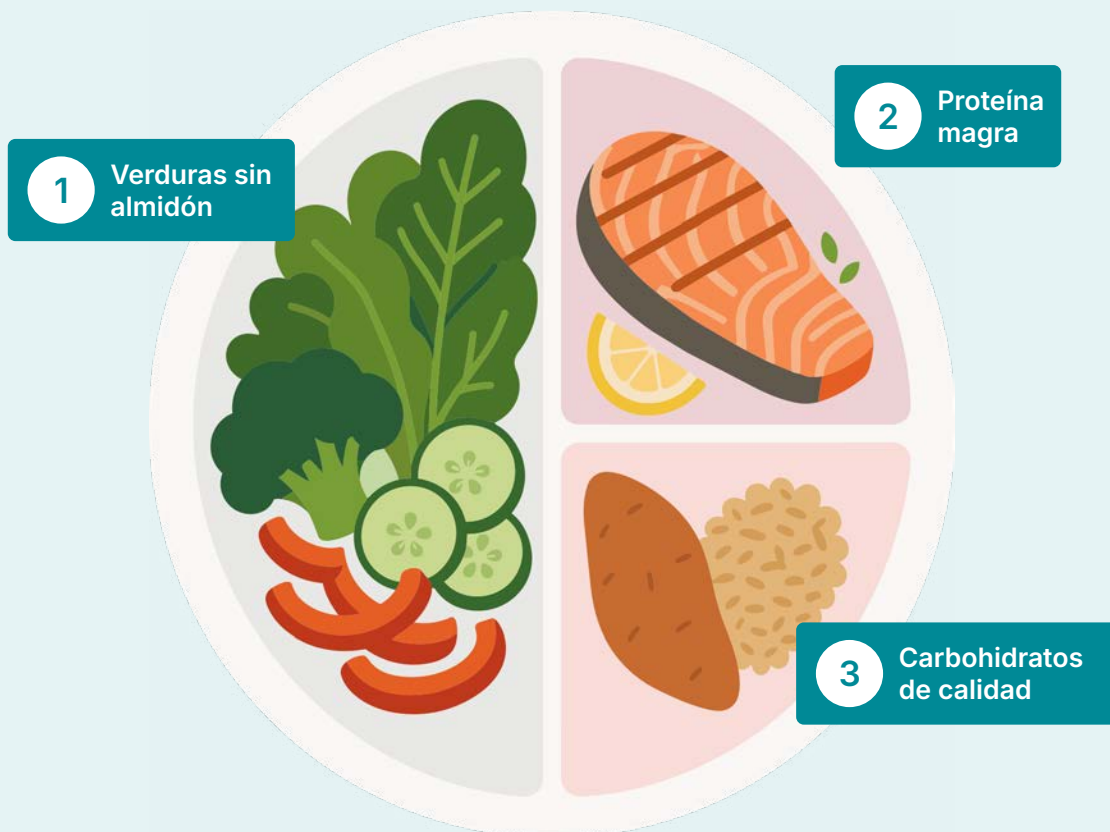
Elaboración de un plan de alimentación saludable

Una alimentación saludable es una de las formas más importantes de cuidar la salud de los riñones y el bienestar general. Preparar comidas equilibradas puede ayudarlo a manejar la glucosa en sangre (azúcar en la sangre), la presión sanguínea y el peso, factores que influyen en la salud de sus riñones. Una forma sencilla de comenzar a planificar comidas equilibradas es utilizar el Plato para la Diabetes, una herramienta fácil de planificación de comidas que le ayuda a preparar comidas balanceadas sin necesidad de contar, calcular, pesar ni medir los alimentos.

El Plato para la Diabetes

El Plato para la Diabetes utiliza un plato de 9 pulgadas para ayudarlo a preparar una comida con un equilibrio saludable de verduras, proteínas y carbohidratos.

Su plato estará dividido en tres secciones:



Para beber, elija agua o una bebida sin calorías siempre que sea posible.

1. Llene la mitad de su plato con verduras sin almidón.

Comience llenando la mitad de su plato con verduras sin almidón. Estas verduras son naturalmente bajas en carbohidratos y están llenas de vitaminas, minerales y fibra que contribuyen a su salud general. Además, tienen un menor efecto sobre la glucosa en sangre (azúcar en la sangre) que las verduras con almidón.

Las verduras frescas, congeladas y enlatadas son excelentes opciones. Si elige verduras enlatadas, busque aquellas que indiquen "sin sal añadida" o "bajas en sodio" para ayudar a limitar su consumo de sodio.

Ejemplos de verduras sin almidón:

Verduras de hoja verde

- Lechuga
- Espinaca
- Rúcula
- Endivia
- Col rizada (K)
- Berzas (K)
- Hojas de mostaza (K)
- Acelga (K)

Verduras crucíferas

- Brócoli (K)
- Coles de Bruselas (K)
- Repollo (*verde, rojo, napa y chino*)
- Coliflor
- Bok choy
- Pimientos**
- Pimientos morrones
- Pimientos picantes (*jalapeño, poblano y otros*)

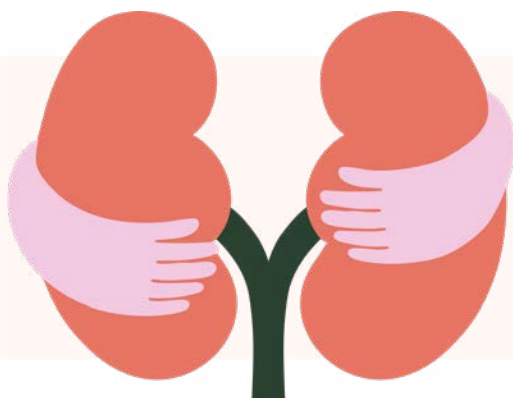
Raíces y tubérculos

- Zanahorias (K)
- Rábano o daikon
- Jicama
- Calabaza**
- Calabacín
- Calabaza amarilla
- Chayote
- Calabaza espagueti

Otras verduras

- Berenjena
- Apio
- Pepino
- Puerro
- Champiñones (K)
- Nopales (cactus)
- Quimbombó (K)
- Cebollas
- Tomates (K)
- Tomatillos (K)
- Ejotes, vainas de arveja, arvejas chinas y arvejas dulces

(K) = Alto contenido de potasio



Una **alimentación saludable** es una de las formas más importantes de cuidar la salud de los riñones y el bienestar general.

2. Llene un cuarto de su plato con proteínas magras.

Las proteínas ayudan a desarrollar y reparar los músculos y contribuyen a su salud general. A medida que la CKD progresa, sus riñones pueden tener más dificultades para procesar las proteínas. Según la etapa de su CKD y su plan de tratamiento, su equipo de atención médica puede recomendarle consumir una cantidad mayor o menor de proteínas. Antes de modificar la cantidad de proteínas que consume, hable con su equipo de atención médica o con un dietista-nutricionista registrado (RDN).

Elija alimentos con proteínas magras preparados a la parrilla, al horno, bajo el asador o asados, en lugar de empanizados o fritos. Una porción de proteína cocida equivale aproximadamente a 3 onzas, es decir, aproximadamente al tamaño de una baraja de cartas o de la palma de su mano.

Ejemplos de alimentos con proteínas magras:

Pollo y pavo

- Pollo sin piel (K)
- Pavo sin piel

Huevos

Pescado

- Salmón (K)
- Bacalao
- Atún
- Tilapia
- Pez espada

Mariscos

- Camarones
- Vieiras
- Almejas
- Mejillones
- Langosta

Cortes de carne magra

- Aguja
- Redondo
- Solomillo
- Falda
- Lomo

Cortes magros de cerdo

- Chuleta del centro del lomo de cerdo
- Lomo

Carnes frías magras (Na)

Queso bajo en grasa (P) y requesón

- Quesos naturales (queso cheddar)
- Requesón

(K) = Alto contenido de potasio (Na) = Alto contenido de sodio (P) = Alto contenido de fósforo

Los alimentos proteicos de origen vegetal son otra opción saludable. Algunos de estos alimentos aportan tanto proteínas como carbohidratos, por lo que resulta útil consultar su etiqueta de información nutricional y el tamaño de la porción al planificar las comidas.

Ejemplos de alimentos proteicos de origen vegetal:

Frijoles (K) (P)

Lentejas (K) (P)

Humus (K)

Falafel (K)

Edamame (K)

Sustitutos de la carne de origen vegetal (Na)

Frutos secos y mantequillas de frutos secos (Na)

Tofu and tempeh

(K) = Alto contenido de potasio (Na) = Alto contenido de sodio (P) = Alto contenido de fósforo



Las proteínas ayudan a desarrollar y reparar los músculos, y contribuyen a su salud general.

3. Llene un cuarto de su plato con carbohidratos de calidad.

Llene un cuarto de su plato con carbohidratos de calidad, como verduras con almidón, frijoles, lentejas, frutas, granos integrales o productos lácteos bajos en grasa. Estos alimentos aportan nutrientes importantes, como vitaminas, minerales y fibra, y forman parte esencial de un plan de alimentación equilibrado.

Los carbohidratos son los alimentos que tienen el mayor efecto sobre la glucosa en sangre (azúcar en la sangre). Controlar la glucosa en sangre es una parte importante de la protección de sus riñones, ya que mantener niveles elevados de glucosa durante mucho tiempo puede dañarlos. Elegir carbohidratos con mayor contenido de fibra, prestar atención al tamaño de las porciones y combinar los carbohidratos con proteínas magras puede ayudarle a preparar comidas equilibradas que favorezcan el control de la glucosa en sangre y la salud de sus riñones.

Ejemplos de carbohidratos de calidad:

Verduras con almidón

- Maíz
- Calabaza bellota (K)
- Calabaza moscadah (K)
- Arvejas (K)
- Chirivías (K)
- Plátanos (K)
- Papas (K)
- Calabaza (K)
- Batatas/ñames (K)

Frijoles y legumbres

- Frijoles negros (K)
 - Frijoles rojos (K)
 - Frijoles pintos (K)
 - Garbanzo (K)
 - Lentejas (K)
- ##### Frutas
- Frutas enteras
 - Frutas enlatadas sin azúcares añadidos
 - Frutas deshidratadas

Granos integrales

- Arroz integral
- Trigo bulgur
- Avena/copos de avena
- Polenta
- Palomitas de maíz
- Pan integral
- Pasta integral
- Tortillas integrales
- Quinoa (K)

Productos lácteos

- Leche baja en grasa (K) (P)
- Yogur bajo en grasas (K)
- Sustitutos de la leche como la leche de soja (K)

(K) = Alto contenido de potasio
(P) = Alto contenido de fósforo

Elija agua o una bebida sin calorías.

El agua es la mejor opción de bebida porque no contiene calorías ni carbohidratos y no eleva la glucosa en sangre (azúcar en la sangre). Elegir agua en lugar de bebidas azucaradas puede ayudarle a mantener niveles saludables de glucosa en sangre y favorecer su salud en general.

Other zero- or low-calorie beverage options include:

Agua

- Agua con gas o soda
- Agua infundada con frutas o hierbas o agua con gas (*sin azúcar añadido*)

Café y té

- Té sin azúcar (*caliente o helado*)
- Café sin azúcar (*caliente o helado*)

Refresco dietético de color claro

- Ginger ale dietético
- Refresco de limón y lima dietético

Por lo general, tienen un menor contenido de fósforo que los refrescos de color oscuro.

Uso de patrones de alimentación para crear un plan de alimentación

No existe un único plan de alimentación adecuado para todas las personas que viven con CKD. Su equipo de atención médica o un dietista-nutricionista registrado (RDN) puede ayudarle a elegir un patrón de alimentación que se adapte a sus necesidades y le ayude a alcanzar sus metas de salud.

El Plato para la Diabetes es una herramienta sencilla que puede ayudarle a preparar comidas equilibradas y puede utilizarse con patrones de alimentación que favorecen la salud de las personas con diabetes y CKD, entre ellos:

- Estilo mediterráneo
- Vegetariano o vegano
- DASH (Enfoques Alimentarios para Detener la Hipertensión)

Elegir un patrón de alimentación saludable para su plan de alimentación es un paso importante para cuidar la salud de sus riñones.

Cómo leer las etiquetas de información nutricional

Las etiquetas de información nutricional lo ayudan a tomar decisiones informadas sobre los alimentos que consume.

Para tomar decisiones alimentarias saludables, primero hay que entender qué contienen los alimentos. Leer la etiqueta de Información Nutricional puede ayudarle a comparar productos, identificar nutrientes y elegir alimentos que favorezcan la salud de sus riñones. Aprender a interpretar esta etiqueta le permitirá tomar decisiones informadas que se ajusten a su plan de alimentación saludable.

Use la etiqueta de Información Nutricional para tomar decisiones informadas

Según la etapa de su CKD y su plan de tratamiento, es posible que deba controlar la cantidad de ciertos nutrientes que consume, como el sodio, el potasio o el fósforo. Leer la etiqueta de Información Nutricional puede ayudarlo a:

- **Comparar** productos alimenticios similares.
- **Comprender** los nutrientes de los alimentos que consume.
- **Elegir** alimentos que favorezcan la salud de sus riñones.
- **Llevar un registro** de los nutrientes que podría necesitar consumir en mayor o menor cantidad.

Dependiendo de la etapa de su enfermedad renal crónica y de su plan de tratamiento, es posible que deba controlar nutrientes como el sodio, el potasio y el fósforo. La etiqueta de información nutricional puede ayudarlo a comparar alimentos y a tomar decisiones que favorezcan la salud de sus riñones. Utilice los consejos de la página siguiente para saber qué buscar.

La etiqueta de **Información Nutricional** puede ayudarlo a comparar alimentos y tomar decisiones que favorezcan la salud de sus riñones.



6 consejos para entender las etiquetas de información nutricional:

1 Revise el tamaño de la porción.

Comienza mirando el tamaño de la porción, ya que la información nutricional se basa en esa cantidad.

2 Revise el % del Valor Diario (% VD).

El % del Valor Diario (% VD) aparece en la columna derecha de la etiqueta de Información Nutricional. Indica cuánto aporta una porción del alimento de cada nutriente, con base en un plan de alimentación de 2,000 calorías al día. Al comparar alimentos, use el 10 % del VD como una guía general. Elija alimentos con menos del 10 % del VD de los nutrientes que desea limitar, como el sodio, los azúcares añadidos y las grasas saturadas. Elija alimentos con 10 % del VD o más de los nutrientes que desea consumir en mayor cantidad, como la fibra, la vitamina D, el calcio y el hierro.



3 Revise el contenido de sodio, fósforo y potasio, si es necesario.

Al leer la etiqueta de un alimento, preste especial atención al contenido de sodio, fósforo y potasio, ya que estos nutrientes pueden afectar la salud de sus riñones. Elija alimentos con un contenido bajo de sodio y procure limitar su consumo a no más de 2,300 mg al día, o menos si así lo recomienda su equipo de atención médica. Según la etapa de su CKD y los resultados de sus análisis de laboratorio, también puede ser necesario limitar los alimentos con alto contenido de potasio y fósforo. Aunque el potasio aparece en muchas etiquetas de alimentos, el fósforo con frecuencia no se indica. Revise la lista de ingredientes y busque palabras que contengan "phos", como dicalcium phosphate, y aditivos que incluyan la palabra "potassium", como potassium chloride..

4 Elija grasas saludables.

La grasa total de un alimento incluye grasas insaturadas, saturadas y trans. Para cuidar mejor su salud, es importante elegir alimentos con grasas insaturadas (monoinsaturadas y poliinsaturadas) y tratar de limitar el consumo de grasas saturadas y grasas trans.

5 Consuma más fibra.

La cantidad de fibra que necesita depende de su edad y sexo. En promedio, los adultos sanos necesitan entre 25 y 38 gramos de fibra al día. La mayoría de las personas no consume suficiente fibra. Comer más alimentos ricos en fibra puede ayudar a reducir los niveles de A1C y favorecer una buena salud intestinal. Es posible que algunos alimentos indiquen en el envase que son "ricos en fibra" o una "buena fuente de fibra", pero, independientemente de esas afirmaciones, verifique que la etiqueta de Información Nutricional indique al menos un 10 % del Valor Diario (% VD) de fibra.

6 Limite los azúcares añadidos.

La etiqueta de Información Nutricional debe indicar la cantidad de azúcares añadidos, para que pueda distinguirlos de los azúcares presentes de forma natural en alimentos como el yogur y la fruta, y de los que se agregan durante el procesamiento. Muchos azúcares añadidos tienen nombres que terminan en "-osa", como sacarosa y fructosa, mientras que otros pueden aparecer como jarabe de maíz. Elegir alimentos con menos azúcares añadidos puede ayudarle a controlar la glucosa en sangre y favorecer un plan de alimentación saludable.

Si necesita controlar su ingesta de fósforo, potasio o sodio, su equipo de atención médica puede ayudarlo a ajustar su plan de alimentación para satisfacer sus necesidades individuales. Uno de los primeros pasos es limitar o evitar los alimentos altamente procesados, ya que a menudo contienen aditivos de fósforo y potasio. Los alimentos altamente procesados también suelen tener un alto contenido de sodio, por lo que elegir



Mantenerse físicamente activo

La actividad física es una parte importante del manejo de la enfermedad renal crónica y del cuidado de la salud en general. Mantenerse activo puede ayudar a mejorar su energía, favorecer un mejor descanso y ayudarlo a controlar otras afecciones de salud como la diabetes y las enfermedades cardíacas.

Empezar puede parecer abrumador, pero cada tipo de movimiento cuenta. No tiene que comenzar con actividades con las que no se sienta cómodo. Los siguientes consejos pueden ayudarlo a encontrar formas seguras y agradables de incorporar más actividad física a su día.

Procure realizar 150 minutos de actividad física por semana, distribuidos a lo largo de 5 a 7 días. Por ejemplo, puede caminar 30 minutos al día, cinco días a la semana, en los días que mejor se adaptan a su rutina. Además, trate de realizar dos sesiones semanales de ejercicios de fortalecimiento muscular (entrenamiento de resistencia).

Los pequeños pasos pueden convertirse en hábitos saludables duraderos.

► Empiece con un plan.

Trabaje con su equipo de atención médica para crear un plan de actividades y decidir con qué frecuencia realizarlas. Su plan debe ser algo con lo que se sienta cómodo, que se adapte a sus necesidades y le ayude a alcanzar sus metas de salud.

► Empiece con lo que funcione para usted.

Déle tiempo a su cuerpo para adaptarse a las nuevas actividades. Por ejemplo, si caminar durante 30 minutos es demasiado, pruebe con caminatas de 10 minutos, tres veces al día. Si eso también le resulta difícil, empiece con lo que pueda hacer y aumente gradualmente su nivel de actividad a medida que se sienta más cómodo. Con el tiempo, a medida que la actividad física le resulte más fácil, podrá hacer más.

► Procure moverse cada 30 minutos.

Trate de no permanecer sentado o acostado durante períodos prolongados a lo largo del día. Si ha estado sentado durante más de 30 minutos, levántese y muévase un poco. Puede ser algo tan sencillo como ponerse de pie para estirarse. Esto ayuda a mejorar la circulación y favorece una presión sanguínea y unos niveles saludables de glucosa en sangre (azúcar en la sangre).

► Intente incorporar actividad física mientras realiza otras tareas.

Hay muchas maneras de mantenerse activo durante el día. Puede:

- Hacer flexiones de bíceps con latas de sopa o verduras mientras cocina.
 - Elevar los talones mientras espera en una fila.
 - Marchar en el mismo lugar mientras prepara una comida.
 - Hacer sentadillas usando una silla durante los comerciales de televisión.
-

► Lleve un registro de su actividad.

Anotar cuándo, dónde y cómo realizó actividad física puede ayudarlo a convertirla en parte de su rutina. Además, le permitirá ver cuánto ha progresado con el tiempo.

► Pruebe un grupo o una clase.

Tomar una clase puede hacer que la actividad física sea más agradable y ayudarlo a mantenerse activo con regularidad. En el gimnasio o centro comunitario de su localidad puede encontrar clases como Pilates, baile o ejercicios acuáticos (aeróbicos en el agua).

► Manténgase activo con un amigo.

Hacer actividad física con un amigo puede hacerla más entretenida y ayudarlo a practicarla con mayor regularidad. Anímense mutuamente y celebren juntos sus avances.

► Elija actividades que disfrute.

Seleccione actividades que le gusten y hagan que mantenerse activo sea divertido. Puede escuchar su música favorita, explorar un nuevo sendero para caminar o planificar una caminata familiar después de la cena.

► Varíe sus actividades.

Combine diferentes tipos de actividad física para que su rutina no se vuelva aburrida. Por ejemplo, puede jugar pickleball los martes, hacer una caminata por la naturaleza los jueves y realizar ejercicios de fortalecimiento los sábados.

Sea paciente consigo mismo, celebre sus avances y recuerde que incluso los pequeños cambios pueden marcar una diferencia en su salud general. Cada movimiento cuenta y representa un paso hacia sus metas de

Trabajar con tu equipo de atención médica

Usted es el miembro más importante de su equipo de atención médica. Usted es quien realiza las acciones diarias para manejar la CKD, como elegir alimentos saludables, mantenerse físicamente activo, tomar sus medicamentos según las indicaciones y controlar su glucosa en sangre (azúcar en la sangre) y su presión sanguínea para ayudar a alcanzar sus metas de salud.

Los medicamentos son una parte importante de su plan de tratamiento. Según sus necesidades de salud, los medicamentos pueden ayudar a manejar la presión sanguínea, la glucosa en sangre y el colesterol, o a retrasar el daño renal. Tome sus medicamentos según las indicaciones y consulte con su equipo de atención médica antes de tomar cualquier medicamento de venta libre, vitamina o suplemento para asegurarse de que sean seguros para sus riñones.

Los demás integrantes de su equipo de atención médica están para responder sus preguntas y brindarle orientación. Pueden explicarle sus opciones de tratamiento y ayudarlo a mantenerse al día con sus exámenes físicos y pruebas de laboratorio. Junto con su equipo de atención médica, puede crear un plan de tratamiento que le ayude a controlar su CKD. Su equipo de atención médica puede incluir:

▪ Atención primaria y otros médicos	▪ Enfermeras
▪ Especialistas en riñones (nefrólogos)	▪ Profesionales de la salud mental
▪ Nutricionista dietista matriculada (RDN)	▪ Trabajadores sociales
▪ Especialista en atención y educación sobre la diabetes (si tiene diabetes)	▪ Oculistas (optometrista u oftalmólogo)
▪ Farmacéuticos	▪ Médicos de pies (podólogo)

Lleve un registro de su atención médica

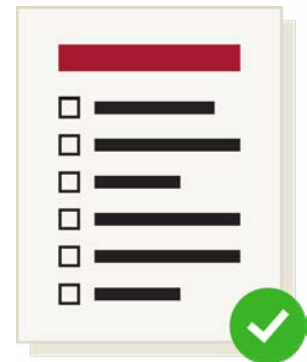
Controlar la CKD es más fácil cuando se mantiene organizado y participa activamente en su atención. Llevar un registro de sus citas, medicamentos, pruebas de laboratorio y las preguntas que tenga puede ser de gran ayuda al hablar con su equipo de atención médica. Comprender su estado de salud también les ayuda, tanto a usted como a su equipo de atención médica, a tomar decisiones que favorezcan la salud de sus riñones.



Sus metas para la salud de sus riñones

Si bien todas las siguientes son formas de cuidar la salud de sus riñones, elija una en la que centrarse esta semana. Los pequeños pasos pueden ayudarlo a crear hábitos saludables con el tiempo.

- ☐ Ser más físicamente activo.
- ☐ Leer las etiquetas de Información Nutricional al hacer las compras.
- ☐ Elegir alimentos con menos sodio (y con menos fósforo y potasio, si es necesario).
- ☐ Seguir mi plan de alimentación.
- ☐ Tomar mis medicamentos según las indicaciones.
- ☐ Controlar mi presión sanguínea.
- ☐ Controlar mi nivel de glucosa en sangre (azúcar en la sangre).
- ☐ Asistir a mis visitas médicas.
- ☐ Hablar con mi equipo de atención médica sobre la salud de mis riñones.
- ☐ Otro: _____



Mi plan

¿Cuándo empezaré?

¿Qué podría impedirme lograrlo?

¿Cómo me mantendré encaminado?

Recuerda

No tiene que hacer todos los cambios al mismo tiempo. Concéntrese en un hábito saludable a la vez y celebre su progreso. Cada decisión saludable que toma contribuye a cuidar la salud de sus riñones.

Cómo aprovechar al máximo sus visitas

Prepararse para sus visitas médicas puede ayudarlo a aprovechar al máximo su cita. Acudir preparado con información sobre su salud y con preguntas para su equipo de atención médica puede ayudarlo a comprender mejor su enfermedad renal crónica (CKD) y a trabajar en conjunto para tomar decisiones informadas sobre su atención.

Aquí tiene una lista de lo que puede llevar a su próxima visita médica:

- ☐ Una lista actualizada de sus medicamentos, vitaminas y suplementos, incluidos los medicamentos de venta libre.
- ☐ Una lista de sus preguntas o inquietudes. Puede incluir cualquier síntoma nuevo que tenga o cambios en su salud.
- ☐ Registros de su presión sanguínea y de sus niveles de glucosa en sangre, si los lleva (muchos dispositivos permiten exportar esta información).
- ☐ Un familiar o un amigo que lo acompañe para brindarle apoyo, si es necesario.

Preguntas que debe hacerle a su equipo médico durante las visitas

Comprender la salud de sus riñones

- ☐ ¿Cuáles son los resultados de mis pruebas renales y qué significan?
- ☐ ¿En qué etapa de la enfermedad renal crónica me encuentro?
- ☐ ¿Qué puedo hacer para retrasar la progresión de la CKD?
- ☐ ¿Necesito consultar a un especialista en riñones (nefrólogo)?

Control de su salud

- ☐ ¿Cuál debería ser mi objetivo de presión sanguínea?
- ☐ ¿Con qué frecuencia debo controlar mi presión sanguínea o mi nivel de glucosa en sangre en casa?
- ☐ ¿Debo hacer algún cambio en mi plan de alimentación?
- ☐ ¿Qué tipos de actividad física son adecuados para mí?

Medicamentos y prevención

- ☐ ¿Mis medicamentos son seguros para mis riñones?
- ☐ ¿Hay medicamentos o productos de venta libre que deba evitar?
- ☐ ¿Qué vacunas necesito?

Atención de seguimiento

- ☐ ¿Cuándo debo volver a hacerme pruebas para evaluar mis riñones?
- ☐ ¿Qué síntomas debo vigilar y por qué?

Póngase en contacto con su equipo de atención médica

No espere hasta su próxima cita programada si tiene preguntas o nota cambios en su salud.

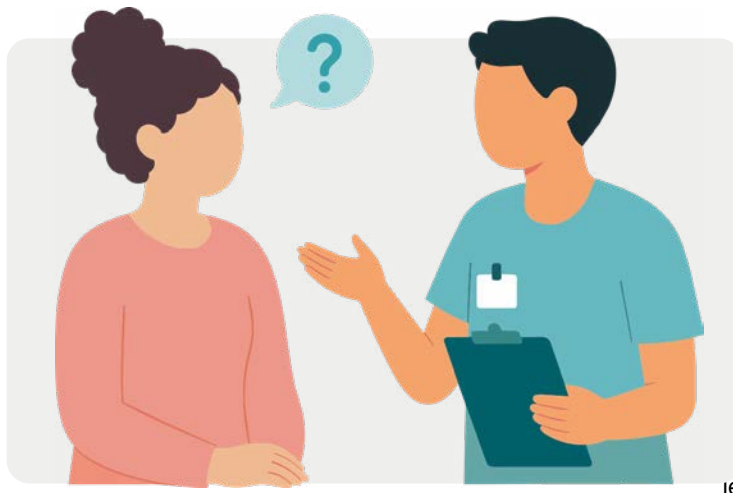
Comuníquese con su equipo de atención médica si:

Cambios en su salud

- Nota hinchazón nueva o que empeora en los pies, los tobillos, las piernas o las manos.
- Nota cambios en la frecuencia con la que orina.
- Presenta síntomas nuevos o que empeoran.
- Se enferma o se deshidrata.

Medicamentos

- Tiene dificultades para tomar sus medicamentos.
- Presenta efectos secundarios por sus medicamentos.
- No está seguro de si un medicamento, una vitamina o un suplemento es seguro para usted.
- Otro profesional de la salud receta un medicamento nuevo.



Cómo controlar la enfermedad renal crónica

- Tiene dificultades para mantener su presión sanguínea o su nivel de glucosa en sangre dentro del rango objetivo.
- Tiene preguntas sobre su plan de alimentación.
- Tiene dificultades para seguir su plan de tratamiento.

Planificación de su atención

- Está planeando un procedimiento médico o una cirugía y tiene preguntas sobre la atención de sus riñones.

Recursos

Mantenga sus riñones saludables

Obtenga más información sobre la enfermedad renal crónica (CKD), las pruebas de detección de enfermedad renal, consejos para llevar un estilo de vida saludable, opciones de tratamiento y recursos educativos que le ayudarán a proteger la salud de sus riñones. Obtenga más información en diabetes.org/Kidney.

Preguntas a los expertos y sus respuestas

La serie de preguntas y respuestas de la ADA brinda educación a las personas que viven con diabetes tipo 2 sobre soluciones para llevar un estilo de vida saludable. Los temas incluyen nutrición, cómo manejar el estrés, mantenerse físicamente activo y mucho más. El formato por teléfono y en línea ofrece una comunidad donde las personas pueden hacer preguntas a expertos y escuchar las experiencias de otras personas que atraviesan situaciones similares. Vea las grabaciones de los eventos, escuche los audios e inscribese en futuros eventos en diabetes.org/Experts.

Centro de Información

relacionados con la diabetes, así como sobre programas y eventos en su comunidad. Llame al **1-800-DIABETES (800-342-2383)** o envíe un correo electrónico a askada@diabetes.org.

Diabetes Food Hub®

El sitio Diabetes Food Hub (Centro de comidas para la diabetes) de la ADA es un centro de recetas y cocina para personas con diabetes y sus familias. Ahorre tiempo durante su semana ocupada utilizando el planificador interactivo de comidas, una lista de compras editable y consejos saludables de los expertos en alimentación y nutrición de la ADA. Visite DiabetesFoodHub.org.



**Para obtener más información
sobre la salud renal,
visit diabetes.org/es/cuidadorenal.**

