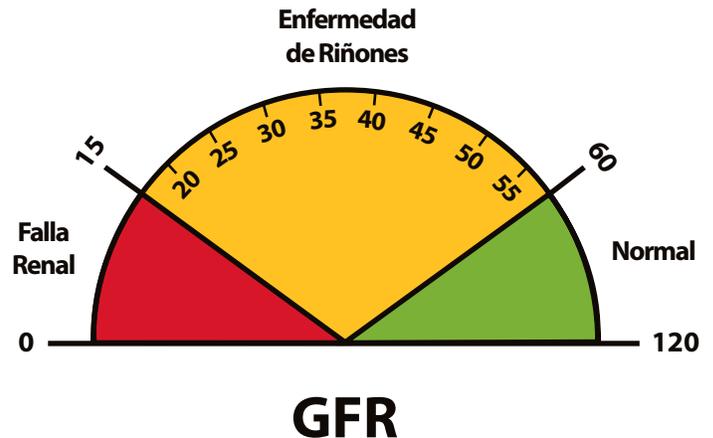


Los resultados de su examen de los riñones

En _____, su GFR fue _____.
fecha

- Un GFR de 60 o más está dentro del nivel normal.
- Un GFR *menos de 60* puede significar enfermedad crónica de los riñones.
- Un GFR de 15 o *menos* puede significar falla renal.



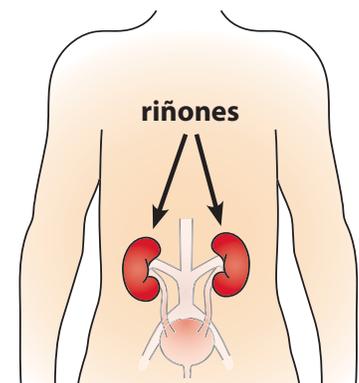
Su GFR debe ser chequeado de nuevo en _____.
fecha

Lo que sus riñones hacen

Usted tiene dos riñones. La función principal de ellos es filtrar los desechos y el exceso de agua fuera de la sangre y hacer orina.

Como son examinados sus riñones

Un examen de sangre ayuda a medir su índice de filtración glomerular o GFR por sus iniciales en inglés. Este examen indica si sus riñones están filtrando bien. Su proveedor de salud debe también hacerle un examen de la orina para examinar sus riñones.



Por que son examinados sus riñones

La enfermedad de los riñones no se siente. Es por eso que necesita que le examinen sus riñones. Esto es muy importante para las personas que padecen de diabetes, presión arterial alta, o enfermedades del corazón.

En la página siguiente están los pasos que usted puede seguir para mantener sus riñones saludables.

Cualquier sea el resultado de su GFR, es importante que usted:

- Mantenga su presión arterial por debajo de 130/80 mmHg.
- Mantenga el azúcar en la sangre y el colesterol en la sangre en sus niveles adecuados.
- Coma saludable y reduzca la cantidad de sal.
- Sea físicamente activo/activa.
- Pare de fumar.
- Tome sus medicamentos según las instrucciones de su proveedor de salud.

Si su GFR es de 60 o más

Un GFR de *60 o más* está dentro del nivel normal. Usted debe:

- Siguir haciéndose exámenes porque todavía corre el riesgo de padecer de la enfermedad de los riñones.

Dos exámenes para la enfermedad de los riñones

1. Examen de la sangre para medir el GFR.
2. Examen de la orina para verificar la presencia de proteína. La proteína puede estar presente en la orina cuando los riñones están dañados.

Si su GFR es menos de 60

Un GFR *menos de 60* puede significar enfermedad de los riñones. Aunque no pueda aumentar su GFR, se puede seguir los siguientes pasos para tratar de que no se le baje más.

- Pregunte sobre medicinas que pueden ayudarle a proteger sus riñones.
- Mantenga una dieta que pueda ayudarle a reducir la rapidez de la enfermedad de los riñones. Pida una consulta con un especialista en dietética o nutricionista.
- Siga haciéndose exámenes de la sangre y orina para monitorear sus riñones.

Es importante seguir los pasos necesarios para reducir la rapidez de la enfermedad de los riñones antes de que el daño sea mayor. La falla de riñones solamente puede ser tratada por diálisis o transplante de riñón. Trabaje con su proveedor de salud para hacer un plan de tratamiento que sea adecuado para usted.

Notas: _____



U.S. Department of Health
and Human Services
National Institutes of Health

Para Proveedores de Salud

Educando pacientes sobre la enfermedad crónica de los riñones

Cuatro conceptos y puntos de conversación

1 Hable con pacientes sobre los riñones, la enfermedad crónica de los riñones, y los riesgos.

¿Qué es la enfermedad crónica de los riñones?

La enfermedad crónica de los riñones indica que los riñones están dañados y que es posible que no filtren bien la sangre. Este daño ocurre durante varios años. Mientras más daño ocurre, menos pueden los riñones mantener el cuerpo saludable—entonces la diálisis o un transplante de riñones pueden ser necesarios.

¿Cómo puedo bajar mi riesgo de la enfermedad crónica de los riñones? Los pasos que puede tomar para controlar la diabetes y alta presión arterial también le ayudan a proteger sus riñones. Una dieta saludable, parar de fumar, y el ejercicio todos son pasos importantes.

2 Comunique la importancia de los exámenes y como la enfermedad crónica de los riñones es diagnosticada.

¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad crónica de los riñones? La mayoría de las personas que padecen de la enfermedad crónica de los riñones no tienen ningunos síntomas hasta que los riñones están al punto de fallar. La única manera de saber si usted padece de la enfermedad crónica de los riñones es haciéndose exámenes regularmente. Lo más pronto que se descubra la enfermedad de los riñones, lo más pronto que pueda recibir tratamiento y mantener sus riñones saludables por más tiempo.

¿Cómo se detecta la enfermedad crónica de los riñones? Exámenes de sangre y orina son utilizados para detectar la enfermedad crónica de los riñones. Dado que usted corre el riesgo de desarrollar la enfermedad crónica de los riñones, debe hacerse los siguientes exámenes regularmente:

GFR—un examen de sangre que mide la cantidad de sangre que sus riñones filtran por minuto. Este es su índice de filtración glomerular o GFR en inglés.

Proteína en la orina—un examen de orina detecta si existe proteína en su orina. La proteína puede estar presente en la orina cuando los filtros de los riñones están dañados.

3 Explique como progresa la enfermedad crónica de los riñones y los tratamientos básicos.

¿Se puede mejorar la enfermedad crónica de los riñones? Por lo general, la enfermedad crónica de los riñones no se mejora y posiblemente se empeore. El tratamiento ayuda a reducir la rapidez del progreso de la enfermedad crónica de los riñones y mantener los riñones sanos por un periodo de tiempo más largo.

¿Cómo se trata la enfermedad crónica de los riñones? El tratamiento incluye manteniendo la presión arterial por de bajo de 130/80 mmHg, consulta dietética para bajar la sal y el exceso de proteína, y controlando el azúcar en la sangre si tiene diabetes.

¿Existen medicamentos para la enfermedad crónica de los riñones? Las personas que padecen de la enfermedad crónica de los riñones frecuentemente toman medicamentos para bajar la presión arterial, para controlar el azúcar en la sangre, y para bajar el colesterol. Dos tipos de medicamentos para la presión arterial—inhibidor de la ECA (enzima convertidora de la angiotensina) y antagonista de los receptores de angiotensina II—pueden reducir la rapidez de la enfermedad renal y retrasar el fallo de los riñones, aunque la persona no tenga presión arterial alta.

4 Comience a hablar sobre el diálisis y transplante.

¿Necesitaré diálisis? Con atención adecuada, pueda que usted nunca necesite diálisis, o por lo menos retrasarlo por un tiempo. Pero si sus riñones fallan, necesitaremos escoger un tratamiento que pueda reemplazar la función de sus riñones. Existen dos tipos de diálisis—uno se administra diariamente en su casa y el otro es administrado tres veces por semana en un centro de diálisis.

¿Es el transplante de riñón una opción? Es posible que pueda recibir un transplante de riñón. El riñón puede ser donado por una persona anónima que recién haya fallecido o por una persona que todavía esta viva. El transplante de riñón es un tratamiento—no una cura.

Para una versión mas detallada de estos puntos de conversación o para ordenar esta libreta de GFR, visite www.nkdep.nih.gov o llame al 1-866-4 KIDNEY (1-866-454-3639).

El Programa de Educación Nacional sobre la Enfermedad de los Riñones es una iniciativa de los Institutos Nacionales de la Salud.

Publicación No. 08-6220S de NIH • Mayo 2008