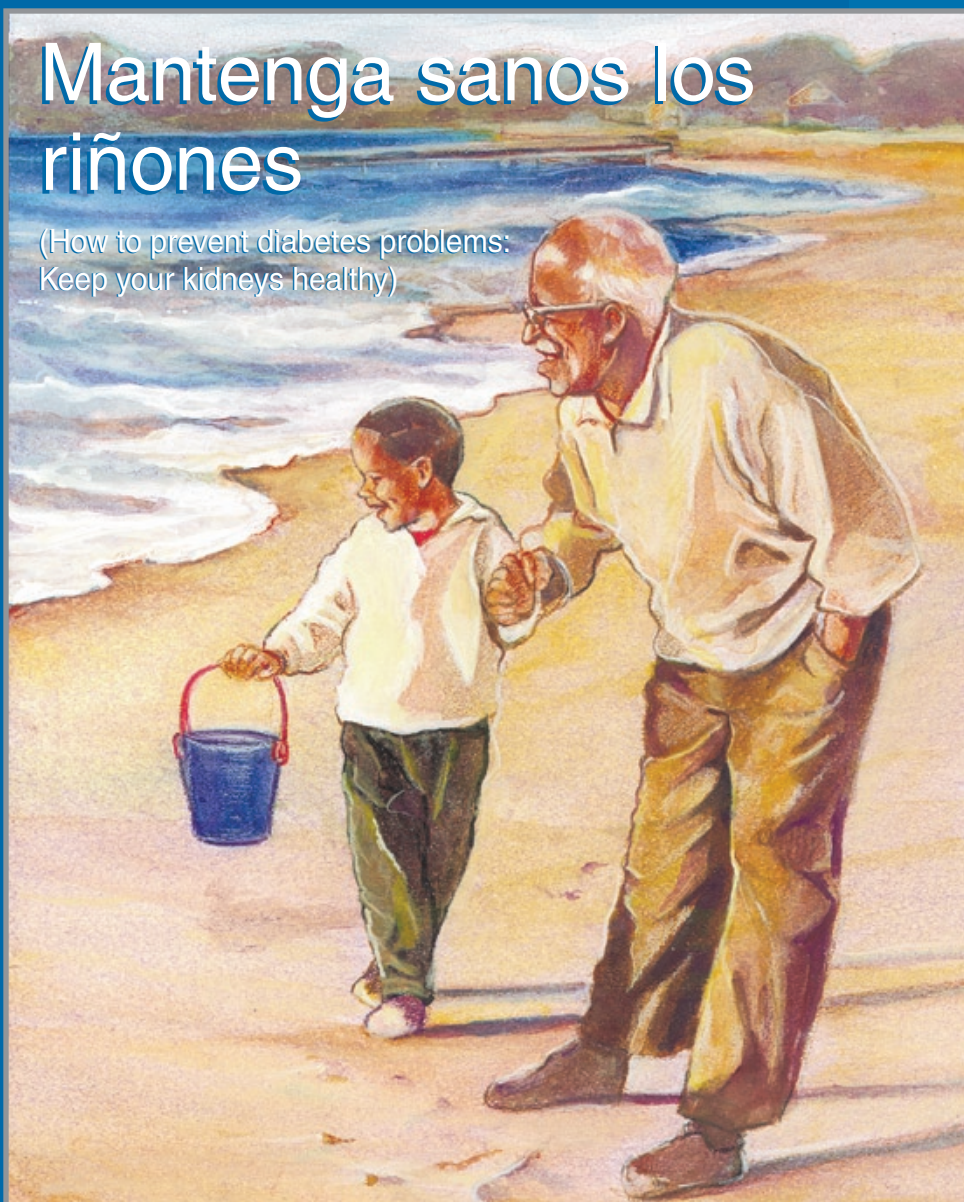


Cómo prevenir los problemas de la diabetes

Mantenga sanos los riñones

(How to prevent diabetes problems:
Keep your kidneys healthy)



U.S. Department
of Health and
Human Services

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

NIDDK | NATIONAL INSTITUTE OF
DIABETES AND DIGESTIVE
AND KIDNEY DISEASES

National Diabetes Information Clearinghouse

Cómo prevenir los problemas de la diabetes: Mantenga sanos los riñones

(How to prevent diabetes problems: Keep your kidneys healthy)



U.S. Department
of Health and
Human Services

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

NIDDK | NATIONAL INSTITUTE OF
DIABETES AND DIGESTIVE
AND KIDNEY DISEASES

National Diabetes Information Clearinghouse

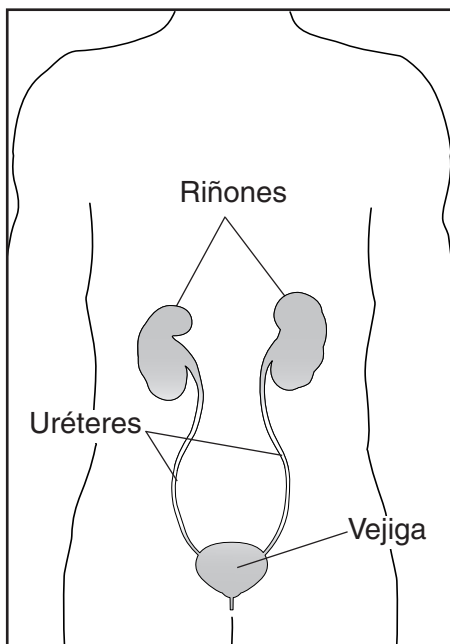
Índice

¿En qué consisten los problemas de la diabetes?	1
¿Qué debo hacer diariamente para mantenerme sano a pesar de la diabetes?	2
¿Cómo funcionan los riñones?.....	3
¿Cómo puedo prevenir los problemas renales causados por la diabetes?	4
¿Cómo puede el médico protegerme los riñones durante las pruebas especiales de radiología?	7
¿Cómo es que la diabetes puede dañar los riñones?	8
¿Qué puedo hacer si tengo problemas renales causados por la diabetes?	11
¿Cómo sabré si mis riñones dejan de funcionar?	12
¿Qué pasa si los riñones dejan de funcionar?	13
¿Sabré si empiezo a tener problemas renales?.....	15
¿Cómo puedo averiguar si tengo problemas renales?	15
Cómo obtener más información	17
Otras publicaciones de esta serie.....	20
Agradecimientos	21

¿En qué consisten los problemas de la diabetes?

Los problemas de la diabetes surgen cuando hay demasiada glucosa en la sangre por mucho tiempo. Los niveles altos de glucosa en la sangre, también llamado azúcar en la sangre, pueden dañar muchos órganos del cuerpo como el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos y los riñones. La enfermedad del corazón y de los vasos sanguíneos puede causar ataques al corazón o derrames cerebrales. Usted puede hacer mucho para prevenir o retrasar los problemas de la diabetes.

Este librito contiene información sobre los problemas renales causados por la diabetes. Obtendrá información sobre lo que puede hacer cada día y durante cada año para mantenerse sano y prevenir los problemas de la diabetes.



Los riñones son dos órganos con forma de frijol aproximadamente del tamaño de su puño. Se ubican justo debajo de las costillas, cerca de la espalda.

¿Qué debo hacer diariamente para mantenerme sano a pesar de la diabetes?



Siga el plan de comidas saludables que elaboraron usted y su médico o dietista.



Realice actividad física durante 30 minutos casi todos los días. Pregunte a su médico qué actividades son las mejores para usted.



Tome sus medicamentos según las indicaciones.



Mídase los niveles de glucosa en la sangre todos los días. Cada vez que lo haga, anote el resultado en la hoja de registro.



Revítese los pies diariamente para ver si hay cortaduras, ampollas, llagas, hinchazón, enrojecimiento o si tiene las uñas doloridas.



Cepílese los dientes y use hilo dental todos los días.



Controle su presión arterial y colesterol.

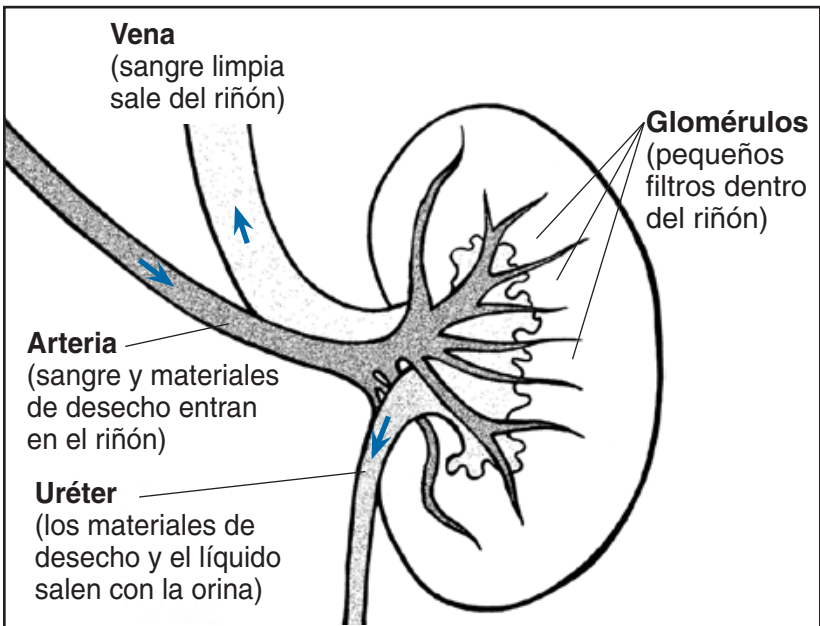


No fume.

¿Cómo funcionan los riñones?

Los riñones son los filtros que limpian la sangre. Los riñones eliminan los materiales de desecho y desechan el líquido filtrado. Los pequeños filtros dentro de los riñones se llaman glomérulos.

Cuando los riñones están sanos, la arteria transporta la sangre y los materiales de desecho del torrente sanguíneo y los deposita en los riñones. Los glomérulos limpian la sangre. Luego los materiales de desecho y el exceso de líquido pasan a la orina que fluye por el uréter. La sangre limpia sale de los riñones por una vena para volver al torrente sanguíneo.



Usted tiene dos riñones. Los riñones limpian la sangre y producen orina. Esta ilustración muestra un corte transversal de un riñón.

¿Cómo puedo prevenir los problemas renales causados por la diabetes?

- Mantenga sus niveles de glucosa en la sangre lo más cerca posible de los niveles normales. Pregunte al médico cuáles niveles se recomiendan para usted.
- Para ayudar a prevenir el daño a los riñones, su presión arterial debe ser menor de 130/80. La presión arterial se expresa con dos números separados por una diagonal. Por ejemplo, 120/70 se dice “120 sobre 70”.

Pregunte a su médico cuál debe ser su presión arterial. Si toma diariamente pastillas para controlar la presión arterial, tómelas según las instrucciones del médico. Mantener controlada la presión arterial también contribuirá a retrasar o prevenir el daño a los ojos, el corazón y los vasos sanguíneos.



Mantenga su presión arterial por debajo de 130/80.

- Pregunte a su médico si es necesario que tome pastillas para retrasar el daño a los riñones. Existen dos tipos de pastillas:
 - inhibidor de la enzima convertidora de angiotensina (ACE por sus siglas en inglés)
 - bloqueador de los receptores de angiotensina (ARB por sus siglas en inglés)
- Siga el plan de comidas saludables que elaboraron usted y el médico o dietista. Si usted ya tiene problemas renales, es posible que el dietista le recomiende que consuma menos proteína, como por ejemplo carne.
- Hágase una prueba de orina por lo menos una vez al año para ver si contiene pequeñas cantidades de proteína. Esta prueba se llama prueba de microalbúmina.



Las pastillas le pueden ayudar a controlar la presión arterial y retrasar el daño a los riñones.

- Hágase una prueba de sangre por lo menos una vez al año para ver si contiene niveles altos de creatinina. El resultado de esta prueba se debe utilizar para calcular su tasa de filtración glomerular (GFR por sus siglas en inglés). La GFR es una medida de la función renal.
- Hágase todas las demás pruebas de los riñones que le indique el médico.
- Evite tomar analgésicos (pastillas para el dolor) con regularidad. Si toma diariamente pastillas como aspirinas o acetaminofén, se pueden dañar los riñones. Sin embargo, puede tomar una sola dosis de aspirina todos los días para proteger el corazón. También puede tomar acetaminofén para algún dolor ocasional. Pero si se trata de un dolor crónico, como el de la artritis, colabore con el médico para buscar otra manera de controlar el dolor sin arriesgar sus riñones.

- Si tiene infecciones urinarias o renales, consulte a su médico inmediatamente. Es posible que tenga una infección si tiene los siguientes síntomas:
 - dolor o ardor al orinar
 - necesidad frecuente de orinar
 - orina turbia o rojiza
 - fiebre o escalofríos
 - dolor en la espalda o en un costado del abdomen debajo de las costillas

¿Cómo puede el médico protegerme los riñones durante las pruebas especiales de radiología?

Las pruebas de radiología en las que se utiliza un material de contraste pueden arriesgar sus riñones. Si necesita este tipo de prueba, el médico le puede dar más agua antes y después del procedimiento para proteger sus riñones. También es posible que el médico solicite una prueba en la que no se use material de contraste.

¿Cómo es que la diabetes puede dañar los riñones?

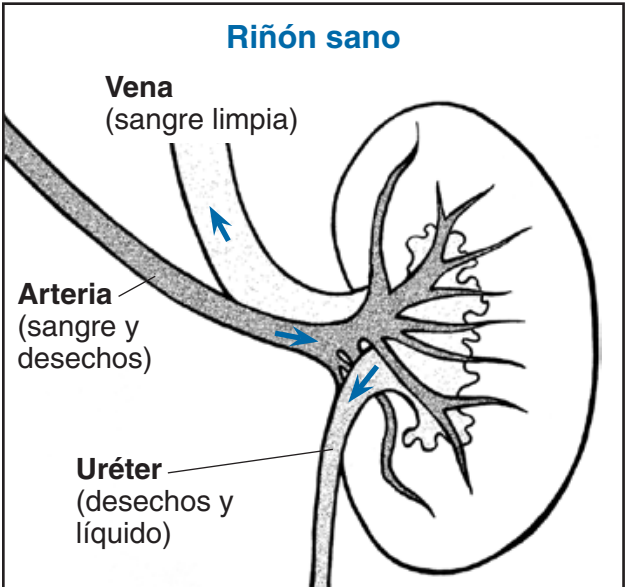
Cuando los riñones funcionan bien, los glomérulos, que son los pequeños filtros en los riñones, impiden que la proteína salga del cuerpo. La proteína es necesaria para mantenerse sano.

Los niveles altos de glucosa en la sangre y la presión arterial alta dañan los filtros de los riñones. Cuando los riñones están dañados, la proteína sale de los riñones y pasa a la orina. Los riñones dañados no pueden limpiar adecuadamente los materiales de desecho y el exceso de líquido. Por lo tanto, los materiales de desecho y el líquido se acumulan en la sangre en vez de salir en la orina.

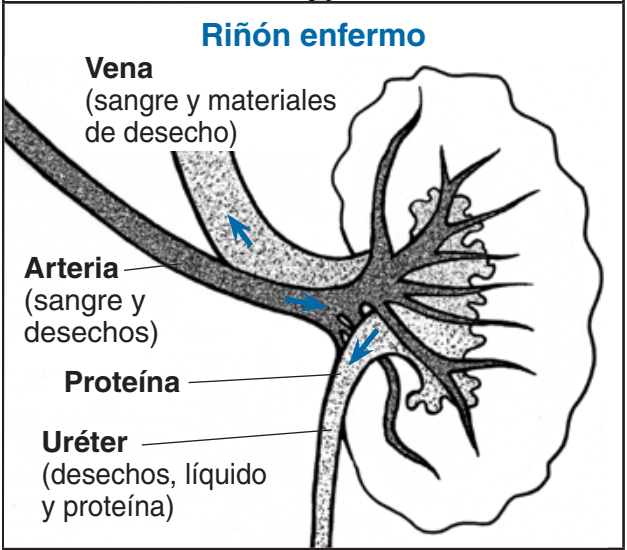
El daño a los riñones empieza mucho antes de que se puedan notar los síntomas. Uno de los primeros signos del daño renal es cuando pequeñas cantidades de una proteína llamada albúmina salen de los riñones y pasan a la orina. Sin embargo, la única manera de saber si esto ocurre es hacerse una prueba de orina.

Mientras más grave sea el daño, mayor será la cantidad de proteína que salga de los riñones. Este problema se conoce como proteinuria. Cada vez se acumulan más y más materiales de desecho en la sangre. Este daño empeora hasta que finalmente los riñones dejan de funcionar.

La nefropatía diabética es el término médico que se usa para referirse a los problemas renales causados por la diabetes. La nefropatía afecta ambos riñones al mismo tiempo.



La proteína
no está
saliendo del
riñón sano.



La proteína
está saliendo
del riñón
enfermo.

¿Qué puedo hacer si tengo problemas renales causados por la diabetes?

Una vez que hay daño en los riñones, no se puede deshacer. Pero usted puede retrasar el daño o evitar que empeore si controla su presión arterial, toma sus inhibidores ACE o sus ARB y se hace pruebas para verificar la función renal regularmente. Sin embargo, si está embarazada, no debe tomar los inhibidores ACE ni los ARB.



Mantener controlada la presión arterial ayuda a que los riñones permanezcan sanos.

¿Cómo sabré si mis riñones dejan de funcionar?

Al principio no lo sabrá. El daño renal causado por la diabetes ocurre tan despacio que pueden pasar muchos años antes de que usted se sienta enfermo. Ni siquiera se sentirá enfermo cuando los riñones hagan únicamente la mitad del trabajo de los riñones normales. Tal vez no note los signos de una falla renal hasta que los riñones casi hayan dejado de funcionar. Sin embargo, hacerse las pruebas de orina y de sangre cada año puede indicar qué tan bien están funcionando sus riñones.

Cuando los riñones dejan de funcionar, puede que se sienta mal del estómago y que esté cansado todo el tiempo. Es posible que se le hinchen los pies y las manos porque el cuerpo tiene demasiado líquido.



Puede que se sienta mal del estómago cuando los riñones dejan de funcionar.

¿Qué pasa si los riñones dejan de funcionar?

Una manera de tratar una falla renal es con diálisis. La diálisis es un tratamiento que hace el mismo trabajo que antes hacían los riñones. Hay dos tipos de diálisis disponibles (consulte la página 14). Usted y el médico decidirán qué tipo de diálisis le dará el mejor resultado en su caso.



La diálisis es un tratamiento que elimina del cuerpo los materiales de desecho y el exceso de líquido.

1. **Hemodiálisis:** Durante la hemodiálisis, la sangre de su cuerpo sale por un tubo en el brazo y entra en una máquina que filtra los materiales de desecho y el exceso de líquido. La sangre limpia entra nuevamente en el cuerpo por el brazo.
2. **Diálisis peritoneal:** Durante la diálisis peritoneal, se le llenará el abdomen con un líquido especial. Este líquido recoge los materiales de desecho y el exceso de líquido que están en la sangre. Luego este líquido se saca del abdomen y se desecha.

Otra manera de tratar una falla renal es recibir un trasplante renal. Mediante esta operación usted recibirá un riñón nuevo. El riñón puede venir de un familiar cercano, de un amigo o de alguien que usted no conozca. Es posible que reciba el tratamiento de diálisis por mucho tiempo. Hay muchas personas que están esperando recibir un riñón nuevo. Además, se debe confirmar que el riñón que se use para el trasplante sea adecuado para usted.

¿Sabré si empiezo a tener problemas renales?

No, no lo sabrá. La única manera de saber si tiene problemas renales es si el médico le hace pruebas para ver si tiene niveles altos de creatinina en la sangre o proteína en la orina. No espere hasta que tenga signos de daño a los riñones para hacerse las pruebas de sangre y de orina.

¿Cómo puedo averiguar si tengo problemas renales?

Hay dos pruebas de laboratorio que pueden indicar qué tan bien están funcionando sus riñones.

- Asegúrese de que el médico le haga una prueba de orina todos los años para ver si sus riñones están dejando salir pequeñas cantidades de una proteína llamada microalbúmina.

- El médico debe hacerle una prueba de sangre por lo menos una vez al año para medir la cantidad de creatinina. La creatinina es un producto de desecho que produce el cuerpo. Si sus riñones no están limpiando los productos de desecho de la sangre, éstos se pueden acumular y causar una enfermedad. El médico puede utilizar su nivel de creatinina para revisar su GFR (vease la página 6 para leer la definición de GFR). Los resultados de esta prueba le indicarán qué tan bien están eliminando sus riñones los desechos de la sangre.

Cómo obtener más información

Nota: Si quiere ponerse en contacto con una de las siguientes organizaciones, es posible que necesite la ayuda de un intérprete o algún familiar o amigo bilingüe. No todas las organizaciones ofrecen asistencia en español.

Educadores en diabetes (enfermeras, dietistas, farmacéuticos y otros profesionales médicos)

Para localizar un educador en diabetes en su área, llame gratis a la American Association of Diabetes Educators al 1-800-832-6874. O visite el sitio web en www.diabeteseducator.org y haga clic en “Find a Diabetes Educator”.

Dietistas

Para localizar un dietista en su área, llame gratis a la American Dietetic Association al 1-800-877-1600. O visite el sitio web en www.eatright.org y haga clic en “Find a Nutrition Professional”.



Dependencias gubernamentales

El National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse (NKUDIC) que en español se llama Centro Coordinador Nacional de Información sobre las Enfermedades Renales y Urológicas, forma parte de los National Institutes of Health (NIH) que en español se llaman Institutos Nacionales de la Salud. Para obtener más información sobre los problemas renales, escriba a NKUDIC, 3 Information Way, Bethesda, MD 20892–3580; o llame al 1–800–891–5390; o visite el sitio web en *www.kidney.niddk.nih.gov*.

El National Kidney Disease Education Program (NKDEP) que en español se llama Programa Nacional de Educación sobre Enfermedad Renal, forma parte de los NIH. Para obtener más información sobre los problemas renales, escriba a NKDEP, 3 Kidney Information Way, Bethesda, MD 20892; o llame al 1–866–454–3639; o visite el sitio web en *www.nkdep.nih.gov*.

Para obtener más información sobre el control de la diabetes, comuníquese con:

National Diabetes Information Clearinghouse

1 Information Way

Bethesda, MD 20892-3560

Teléfono: 1-800-860-8747

TTY: 1-866-569-1162

Fax: 703-738-4929

Correo electrónico: ndic@info.niddk.nih.gov

Internet: www.diabetes.niddk.nih.gov

National Diabetes Education Program

1 Diabetes Way

Bethesda, MD 20814-9692

Teléfono: 1-888-693-NDEP (6337)

TTY: 1-866-569-1162

Fax: 703-738-4929

Correo electrónico: ndep@mail.nih.gov

Internet: www.ndep.nih.gov

American Diabetes Association

1701 North Beauregard Street

Alexandria, VA 22311

Teléfono: 1-800-342-2383

Internet: www.diabetes.org

**Juvenile Diabetes Research Foundation
International**

120 Wall Street

New York, NY 10005-4001

Teléfono: 1-800-533-2873

Internet: www.jdrf.org

Otras publicaciones de esta serie

La serie “Cómo prevenir los problemas de la diabetes” consta de siete libritos que le pueden ayudar a prevenir los problemas causados por esta enfermedad.



Para recibir un ejemplar gratuito de los libritos de esta serie, llame, escriba o envíe un fax o correo electrónico al

National Diabetes Information Clearinghouse
1 Information Way
Bethesda, MD 20892-3560
Teléfono: 1-800-860-8747
TTY: 1-866-569-1162
Fax: 703-738-4929
Correo electrónico: ndic@info.niddk.nih.gov

Estos libritos también están disponibles en Internet en www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish/indexsp.asp (en inglés: www.diabetes.niddk.nih.gov).

Agradecimientos

El National Diabetes Information Clearinghouse, que en español se llama Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Diabetes, desea agradecer a todas las personas que ayudaron con la revisión o la evaluación pública de la versión en inglés de este librito.

De la American Association of Diabetes Educators

Lynn Grieger, R.D.,
C.D.E.
Arlington, VT
Celia Levesque, R.N.,
C.D.E.
Montgomery, AL
Teresa McMahon,
Pharm.D., C.D.E.
Seattle, WA
Barbara Schreiner, R.N.,
M.N., C.D.E.
Galveston, TX

De la American Diabetes Association

Phyllis Barrier, M.S.,
R.D., C.D.E.
Alexandria, VA
Linda Haas, Ph.C., R.N.,
C.D.E.
Seattle, WA
Kathleen Mahoney,
M.S.N., R.N., C.D.E.
Drexel Hill, PA
Randi Kington, M.S.,
R.N., C.S., C.D.E.
Hartford, CT

De los Centers for Medicare & Medicaid Services

Baltimore, MD
Jan Drass, R.N., C.D.E.

De los Diabetes Research and Training Centers

Albert Einstein School
of Medicine
Norwalk Hospital
Norwalk, CT
Jill Ely, R.N., C.D.E.
Sam Engel, M.D.
Pam Howard, A.P.R.N.,
C.D.E.

Indiana University
School of Medicine
Indianapolis, IN
Madelyn Wheeler, M.S.,
R.D., F.A.D.A., C.D.E.

VA/JDF Diabetes
Research Center
Vanderbilt School of
Medicine
Nashville, TN
Ok Chon Allison,
M.S.N., R.N.C.S.,
A.N.P., C.D.E.
Barbara Backer, B.S.
James W. Pichert, Ph.D.
Alvin Powers, M.D.
Melissa E. Schweikhart
Michael B. Smith
Kathleen Wolffe, R.N.

De la Grady Health System Diabetes Clinic

Atlanta, GA
Ernestine Baker, R.N.,
F.N.P., C.D.E.
Kris Ernst, R.N., C.D.E.
Margaret Fowke, R.D.,
L.D.
Kay Mann, R.N., C.D.E.

Del Indian Health Service

Albuquerque, NM
Ruth Bear, R.D., C.D.E.
Dorinda Bradley, R.N.,
C.D.E.
Terry Fisher, R.N.
Lorraine Valdez, R.N.,
C.D.E.

Red Lake, MN
Charmaine Branchaud,
B.S.N., R.N., C.D.E.

Del Medlantic Research Center

Washington, DC
Resa Levetan, M.D.

Del Texas Diabetes Council

Texas Department of
Health
Austin, TX
Luby Garza-Abijaoude,
M.S., R.D., L.D.

National Diabetes Information Clearinghouse

1 Information Way
Bethesda, MD 20892-3560
Teléfono: 1-800-860-8747
TTY: 1-866-569-1162
Fax: 703-738-4929
Correo electrónico: ndic@info.niddk.nih.gov
Internet: www.diabetes.niddk.nih.gov

El National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Diabetes, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). Este Instituto forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos. Fundado en 1978, el NDIC proporciona información sobre la diabetes a las personas con diabetes y a sus familiares, así como a los profesionales de la salud y al público en general. El NDIC responde a preguntas, produce y distribuye publicaciones y colabora estrechamente con organizaciones profesionales, gubernamentales y de pacientes para coordinar los recursos sobre la diabetes.

Las publicaciones producidas por el NDIC son revisadas cuidadosamente por los científicos del NIDDK y por expertos fuera de la organización.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NDIC otorga su permiso a los usuarios de este librito para que pueda ser reproducido y distribuido en cantidades ilimitadas.

También se encuentra este librito en
www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish/indexsp.asp

Esta publicación puede contener información sobre medicamentos. Durante la preparación de este librito, se incluyó la información más actualizada disponible. Para recibir información al día, o si tiene preguntas sobre cualquier medicamento, comuníquese con la U.S. Food and Drug Administration (FDA). Llame gratis al 1-888-463-6332 (INFO-FDA), o visite su sitio web en www.fda.gov (en español: www.fda.gov/oc/spanish/default.htm). Consulte a su médico para obtener más información.



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health

NIDDK | NATIONAL INSTITUTE OF
DIABETES AND DIGESTIVE
AND KIDNEY DISEASES

NIH Publication No. 08-4281S
Septiembre 2008