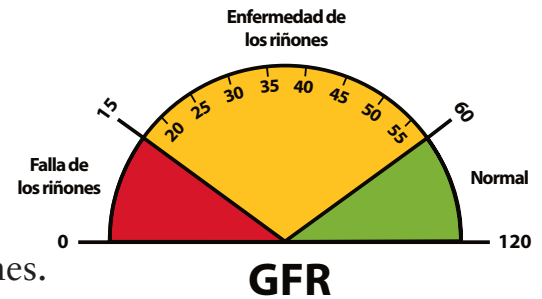


¿Le funcionan bien sus riñones?

Explicación de los resultados de las pruebas de los riñones

El _____ , la función de sus riñones o GFR fue de _____ .
fecha

- Un GFR de 60 o más significa que la función de sus riñones es normal.
- Un GFR de *menos de 60* puede significar que usted tiene la enfermedad de los riñones.
- Un GFR de 15 o *menos* puede significar falla de los riñones.



¿Qué significa GFR?

GFR son las siglas en inglés de la prueba de sangre que ayuda a medir como trabajan o funcionan los riñones. El índice de filtración glomerular (“glomerular filtration rate”) nos dice si los riñones están filtrando bien los desechos de la sangre.

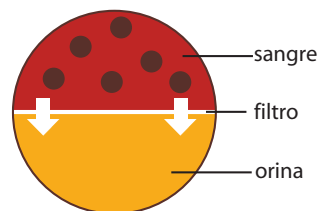
El _____ , su nivel de albúmina en la orina fue de _____ .
fecha

- Una concentración de albúmina en la orina *menor* de 30 es normal.
- Una concentración de albúmina en la orina *mayor* de 30 es anormal y puede indicar la enfermedad de los riñones.

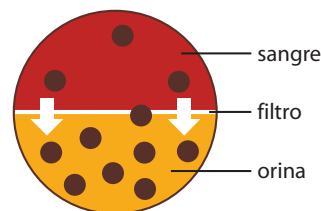
¿Qué es la albúmina en la orina?

La albúmina es una proteína que se encuentra en la sangre. Cuando los riñones están sanos, no dejan que la albúmina pase a la orina. Cuando los riñones no funcionan bien, la albúmina pasa a la orina. Cuanto menos albúmina haya en la orina, mejor.

En un riñón *saludable*



En un riñón *dañado*



● albúmina

El _____ , su presión arterial fue de _____ .
fecha

Controlar su presión arterial le puede ayudar a proteger sus riñones.

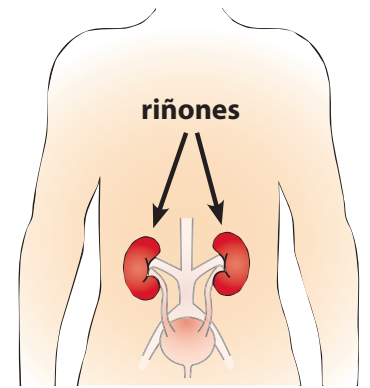
¿Qué hacen los riñones?

Usted tiene dos riñones. Su trabajo principal es filtrar los desechos y el exceso de agua en la sangre en forma de orina.

¿Cómo se comprueba si los riñones funcionan bien?

Hay dos pruebas que comprueban si usted tiene la enfermedad de los riñones.

- Una prueba de sangre que mide el GFR nos dice si los riñones están filtrando bien los desechos.
- Una prueba de orina que mide la albúmina nos dice si hay daño en los riñones.



¿Por qué es importante hacerse un examen de los riñones?

La enfermedad de los riñones no tiene síntomas. Es por eso que es importante que le examinen los riñones. Esto es particularmente importante para las personas que padecen de diabetes, presión arterial alta o alguna enfermedad del corazón, ya que estos problemas médicos pueden dañar los riñones.

¿Qué pasa cuando se tiene la enfermedad de los riñones?

La enfermedad de los riñones se puede tratar. Mientras más pronto sepa que tiene los riñones dañados, más rápido puede obtener un tratamiento que le ayudará a retrasar o prevenir la falla de los riñones. El tratamiento de la enfermedad de los riñones también puede ayudar a prevenir enfermedades del corazón.

Los objetivos del tratamiento son:

- Evitar que su GFR baje.
- Bajar su nivel de albúmina en la orina.

Cualquiera que sea el resultado de sus pruebas, es importante que usted:

- Mantenga su presión arterial, el azúcar en la sangre y el colesterol en la sangre a los niveles establecidos por su médico.
- Elija alimentos saludables para su corazón y reduzca el consumo de sal.
- Haga más ejercicios.
- Si fuma, tome medidas para dejar de fumar.
- Tome sus medicamentos como le dice su médico.

Notas: _____

Para más información, visite www.nkdep.nih.gov/espanol o llame al 1-866-454-3639 (1-866-4 KIDNEY). El Programa Nacional de Educación sobre la Enfermedad de los Riñones (NKDEP, por sus siglas en inglés) es una iniciativa de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés).



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

Para los proveedores de cuidados de la salud

Cómo educar a sus pacientes sobre la enfermedad de los riñones

Cuatro conceptos clave y puntos de conversación

1 Hable con sus pacientes sobre los riñones, la enfermedad de los riñones y su riesgo de desarrollar esta enfermedad.

¿Qué es la enfermedad de los riñones? La enfermedad de los riñones ocurre cuando los riñones están dañados y posiblemente ya no filtran bien la sangre. Este daño ocurre usualmente a lo largo de varios años. Cuanto más daño hay, es más difícil para los riñones mantener al cuerpo saludable. En ese caso podría necesitar hacerse diálisis o un trasplante de riñón para mantener su salud.

¿Cómo puedo reducir el riesgo de desarrollar la enfermedad de los riñones? Los pasos que toma para controlar la diabetes y la presión arterial alta también le ayudan a proteger los riñones. Elegir alimentos saludables, dejar de fumar y estar más activo físicamente son todos pasos importantes.

2 Comunique la importancia de las pruebas y cómo se diagnostica la enfermedad de los riñones.

¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad de los riñones? La mayoría de las personas que padecen de la enfermedad de los riñones no muestran ningún síntoma hasta que los riñones están a punto de fallar. La única manera de saber si usted padece de la enfermedad de los riñones es haciéndose las pruebas. Cuanto más temprano se descubre la enfermedad de los riñones, más pronto puede recibir tratamiento y tomar medidas para mantener los riñones sanos por más tiempo.

¿Cómo se detecta la enfermedad de los riñones? La enfermedad de los riñones se puede detectar mediante análisis de sangre y de orina. Ya que usted corre el riesgo de desarrollar la enfermedad de los riñones, debe hacerse las siguientes pruebas regularmente:

El “GFR”—una prueba de sangre que mide la cantidad de sangre que filtran los riñones por minuto. Éste es su índice de filtración glomerular o “GFR”, por sus siglas en inglés.

Albumina en la orina—La prueba de orina mide si hay albumina en la orina. La albumina es una proteína que puede pasar a la orina cuando los filtros en los riñones se dañan.

3 Explique cómo progresa la enfermedad de los riñones y cuáles son los tratamientos básicos.

¿Se puede mejorar la enfermedad de los riñones? Por lo general, la enfermedad de los riñones no se mejora y más bien puede empeorar. El tratamiento ayuda a reducir la rapidez con la que progresa esta enfermedad y mantiene a los riñones sanos por un periodo de tiempo más largo.

¿Cómo se trata la enfermedad de los riñones?

Los tratamientos incluyen mantener la presión arterial al nivel establecido por su médico, consumir alimentos con menos sal y con la cantidad adecuada de proteínas y controlar el azúcar en la sangre si tiene diabetes.

¿Existen medicamentos para la enfermedad de los riñones? Con frecuencia, las personas que padecen de la enfermedad de los riñones toman medicamentos para bajar la presión arterial, controlar la glucosa (azúcar) en la sangre y bajar el colesterol. Los inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina (ACE inhibitors, por su nombre en inglés) y los bloqueadores de los receptores de angiotensina (ARBs, por sus siglas en inglés) son dos tipos de medicamentos para la presión arterial que pueden reducir el avance de la enfermedad de los riñones, retrasando así que los riñones fallen (insuficiencia renal), aun en personas que no tengan la presión arterial alta.

4 Comience a hablar sobre la diálisis y el trasplante.

¿Necesitaré hacerme la diálisis? Con un manejo adecuado, es posible que usted nunca necesite hacerse la diálisis o por lo menos pueda retrasarla por un buen tiempo. Pero si sus riñones le fallan, necesitaremos elegir un tratamiento que pueda reemplazar el trabajo que hacen sus riñones para mantener su salud. Existen dos tipos de diálisis: una que se administra diariamente en su casa y otra que le administran tres veces por semana en un centro de diálisis.

¿El trasplante de riñón es una opción? Es posible que usted pueda recibir un trasplante de riñón. El riñón puede ser donado por una persona anónima recién fallecida o por una persona viva. El trasplante de riñón es un tratamiento, no una cura.

Para una versión más detallada de estos puntos de discusión o si desea ordenar este talonario, visite www.nkdep.nih.gov/espanol o llame al 1-866-4 KIDNEY (1-866-454-3639). El Programa Nacional de Educación sobre la Enfermedad de los Riñones es una iniciativa de los Institutos Nacionales de la Salud.