

## Su salud: Su riesgo de enfermedad renal - [Your Health: Your Risk of Kidney Disease]



Cualquier cosa que aumenta su probabilidad de tener una enfermedad se llama factor de riesgo. Cualquier afección o enfermedad que daña los riñones puede conducir a una enfermedad renal. La diabetes y la presión arterial alta son los principales factores de riesgo para la enfermedad renal crónica.

Usted no puede cambiar algunos factores que aumentan su probabilidad de tener enfermedad renal. Por ejemplo, tiene mayor riesgo de desarrollar enfermedad renal si es un adulto mayor o tiene antecedentes familiares de enfermedad renal.

Afortunadamente, usted puede controlar otros factores de riesgo importantes, como la diabetes y la presión arterial alta. Sea cual sea su nivel de riesgo, existen medidas que puede tomar para disminuir su probabilidad de tener enfermedad renal.

### ¿Cuáles son los factores de riesgo de la enfermedad renal crónica?

Los mayores factores de riesgo son la diabetes y la presión arterial alta.

- La **diabetes** causa un nivel alto de azúcar en la sangre. Un nivel alto de azúcar en la sangre daña los vasos sanguíneos en los riñones.
- La **presión arterial alta** daña gradualmente los diminutos vasos sanguíneos en los riñones.

Su probabilidad de tener enfermedad renal crónica también es mayor si:

- Tiene antecedentes familiares de enfermedad renal.
- Tiene una enfermedad o infección renal o nació con un problema renal.
- Es de origen afroamericano o nativo americano.
- Toma a menudo medicamentos que pueden dañar los riñones. Algunos ejemplos son los AINE, como la aspirina o el ibuprofeno (Advil, Motrin), y ciertos antibióticos. Las drogas ilegales también pueden dañar sus riñones.
- Fuma o utiliza otros tipos de productos del tabaco. El uso del tabaco puede reducir el flujo de sangre a los riñones y aumentar la presión arterial.

### ¿Cómo se puede disminuir su riesgo de enfermedad renal crónica?

Si tiene diabetes o presión arterial alta, colabore estrechamente con su médico y consulte con un dietista para aprender la mejor manera de comer. Usted puede disminuir su riesgo de enfermedad renal crónica si puede controlar estas afecciones.

Si tiene diabetes, necesitará controlar sus niveles de azúcar en la sangre.

Para tener éxito:

- Siga un plan de alimentación que reparta los carbohidratos a lo largo del día.
- Haga ejercicio de manera regular.
- Revise su nivel de azúcar en la sangre en el hogar.
- Tome los medicamentos como le fueron recetados.

Si tiene presión arterial alta pero no tiene signos de daño renal, necesitará mantener su presión arterial por debajo de 140/90 mm Hg. Si tiene presión arterial alta y también tiene diabetes o signos de enfermedad renal, su presión arterial debe ser inferior a 130/80 mm Hg.

Para tener éxito:

- Tome medicamentos para la presión arterial si su médico se los receta. Es muy importante que tome estos medicamentos exactamente como su médico se lo haya indicado y que continúe tomándolos. Llame a su médico si cree estar teniendo problemas con su medicamento.
- Siga un plan de alimentación que lo pueda ayudar a bajar la presión arterial.
- Haga ejercicio con regularidad.

Otras medidas que puede tomar para ayudar a sus riñones a mantenerse saludables incluyen:

- Haga algo de ejercicio todos los días. El ejercicio puede ayudarlo a disminuir su riesgo para muchas enfermedades, que incluyen diabetes y presión arterial alta. También puede ayudarlo a mantenerse en un peso saludable y sentirse mejor.

- Evite los medicamentos que puedan dañar sus riñones. Asegúrese de que su médico sepa sobre todos los medicamentos recetados, de venta libre y herbales que está tomando.
- Mantenga el nivel de colesterol por debajo de 200. Si tiene colesterol alto, su médico podría recetarle medicamentos y sugerir que reduzca su consumo de grasas saturadas.
- Evite la deshidratación. Tenga cuidado al hacer ejercicio o cuando hace mucho calor. Obtenga tratamiento de inmediato para enfermedades que pueden causar deshidratación, como diarrea, vómito o fiebre.
- No fume ni consuma otros productos derivados del tabaco.
- No beba grandes cantidades de alcohol ni use drogas ilegales, que pueden dañar sus riñones.
- Limite la cantidad de sodio que consume cada día.

## Preguntas para su médico

Haga una lista de preguntas o inquietudes a continuación. Lleve esta hoja consigo a la próxima consulta con el médico.

### Preguntas sobre los factores de riesgo para la enfermedad renal crónica: