

Cuando sus riñones fallan y ya no pueden cumplir con sus funciones, aparte de las medidas descritas antes, usted tiene 3 opciones para reemplazar las funciones perdidas:

¿Qué opciones de tratamiento existen cuando la ERC es avanzada?

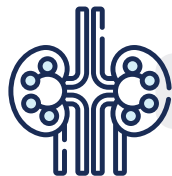
Tratamiento sustitutivo



Hemodiálisis.



Diálisis Peritoneal.



Transplante renal.

Ejercicios en pacientes con ERC

Mantener un estilo de vida activo y realizar ejercicio físico ayuda a mejorar la sintomatología y a prevenir la aparición de los factores de riesgo cardiovascular.



Nutrición en pacientes con ERC

La alimentación depende de la magnitud del daño en su riñón. Por tanto, su plan de alimentación individual se basará en:



- ▶ Su edad.
- ▶ Peso.
- ▶ Alimentos que le gustan.
- ▶ Tratamiento de diálisis y otras condiciones médicas.

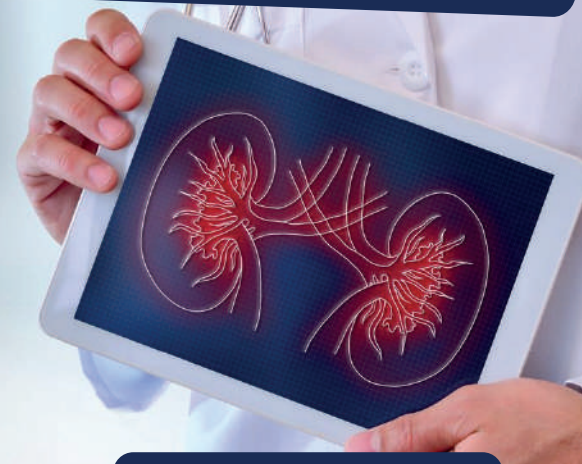
Es posible que tenga que cambiar algunos de los alimentos que consume ahora que tiene ERC.

- La dieta debe ser siempre sin sal para evitar retención de líquidos y mal control de la tensión.
- Disminuir el consumo de proteínas de origen animal (carne, pescado, leche y huevos) que se comen al día.
- El potasio tiende a estar alto, para controlarlo tenemos que comer menos alimentos ricos en potasio como frutas y verduras que lo contengan (banano, ciruela, mango, pasas, papaya entre otros).
- Por lo general, no es necesario limitar el consumo de líquidos en las primeras etapas de ERC. Esto, se debe a que los riñones aún producen orina.

Código: ES0534 Versión: 01

Lo que usted debe saber sobre

LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA



¿Qué es la ERC?

La enfermedad renal crónica (ERC) es la pérdida permanente de una parte de la función del riñón. Esta puede ser causada por diferentes enfermedades o una lesión física.

- Esta enfermedad no produce síntomas cuando está en su fase inicial, sólo cuando ya está muy avanzada.
- Para saber si sufre de esta enfermedad y si tiene algún factor de riesgo, debe consultar a su médico para que este prescriba pruebas de laboratorio que miden la función del riñón.

Factores de riesgo de la Enfermedad Renal Crónica

¿Cuáles son los factores de riesgo para desarrollar ERC?

Cualquier persona puede padecer de ERC, pero usted corre mayor riesgo si tiene:



Hipertensión.



Diabetes.



Mayor de 60 años.



Obesidad.



Consumo crónico ciertos medicamentos.



Enfermedades de la próstata.



Antecedente familiar.



Malformaciones renales.



VIH/SIDA.

¿Cuáles son los síntomas de la Enfermedad Renal Crónica ?

En fases avanzadas, lo habitual es encontrar:



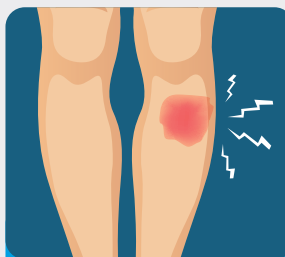
Cansancio



Poco apetito



Insomnio



Calambres nocturnos



Orina nocturna



Edema



Piel seca y piquiña



Problemas de concentración

Tratamiento para la ERC

El tratamiento depende del grado de la enfermedad renal crónica. En estados iniciales es importante:



Realizar ejercicio y reducir el peso con una dieta saludable.



Controlar la tensión arterial.



Vigilar la ingesta de proteínas, sal, líquidos, potasio y fósforo.



Evitar el uso crónico de ciertos medicamentos.