

Conciencia Saludable

Manejo de la enfermedad renal crónica: tome control de su salud

(NAPS)—La enfermedad renal crónica (ERC) es una afección grave que afecta al 15% de los adultos en los Estados Unidos, es decir, a unas 37 millones de personas. La enfermedad renal puede empeorar con el tiempo y causar insuficiencia renal y otras complicaciones graves.

La ERC en etapa temprana presenta pocos o ningún síntoma. De hecho, muchas personas con ERC desconocen que tienen la enfermedad. Consulte con el médico si usted corre riesgo y hágase la prueba. El diagnóstico temprano puede hacer una gran diferencia.

El manejo de la ERC podría ser un desafío, pero es clave para prevenir o retrasar problemas de salud más graves, como la enfermedad del corazón. Cuanto antes se involucre en el cuidado de sus riñones, mejor será su probabilidad de desacelerar la evolución de la enfermedad y de vivir una vida más larga y más sana.

Desempeñe un papel activo en el manejo de su enfermedad renal siguiendo estas recomendaciones para un estilo de vida saludable.

- **Reúnanse periódicamente con su equipo de atención médica.** Manténgase conectado con su médico, ya sea en persona o vía telesalud. Reúnanse con su equipo de atención médica para que le ayude a controlar la ERC, cumpla con las citas incluso si se siente bien y programe un plan de atención. Pídale a su médico que le explique los resultados de la prueba y lleve a la consulta una lista de las preguntas o inquietudes que tenga.

- **Controle su presión arterial.** Colabore con su equipo de atención médica para desarrollar un plan para alcanzar sus metas de presión arterial. Las medidas para alcanzar esos objetivos podrían incluir comer alimentos saludables para el corazón y bajos en sodio y mantenerse activo.

- **Monitoree su concentración de**



- **glucosa en la sangre.** Si tiene diabetes, revise con regularidad su concentración de glucosa en la sangre. Use los resultados para orientar las decisiones relacionadas con los alimentos, la actividad física y los medicamentos.

- **Tome los medicamentos como se los recetan.** Tanto el farmacéutico como el médico deben saber todos los medicamentos que toma, incluso los que no requieren receta médica. Infórmele a su médico sobre cualquier efecto secundario antes de suspender o cambiar la forma en que toma su medicamento.

- **Evite los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE) como ibuprofeno y naproxeno.** Los AINE se venden bajo muchas marcas diferentes, así que pregunte a su farmacéutico o médico si los medicamentos son seguros para usted.

- **Manténgase al día con las vacunas.** La vacuna COVID-19 es especialmente importante para las personas que podrían tener más probabilidad de enfermarse gravemente por este virus, incluso las personas con determinadas afecciones médicas, como enfermedad renal.

- **Trate de mantener un peso saludable.** Si tiene sobrepeso o está obeso, colabore con su equipo de atención médica para crear un plan de adelgazamiento.

- **Desarrolle un plan de alimentación saludable.** Cree un plan de alimentación

que tenga alimentos y bebidas saludables para los riñones. Consulte con su médico sobre cómo encontrar un dietista registrado que pueda ayudarle.

- **Busque maneras de reducir el estrés e incorpore la actividad física a su rutina diaria.** Considere la posibilidad de realizar actividades saludables que reduzcan el estrés y haga por lo menos 30 minutos de actividad física todos los días.

- **Duerma suficiente.** Trate de dormir de 7 a 8 horas diarias. Si tiene problemas para dormir, trate de establecer una rutina para la hora de acostarse.

- **Deje de fumar.** Fumar cigarrillos puede empeorar la lesión renal.

Si tiene problemas financieros o de recursos que le dificultan comenzar o mantener estos comportamientos, como dificultad para pagar los medicamentos, proporcionar suficiente comida para usted y su familia o encontrar un lugar seguro para la actividad física, consulte con su equipo de atención médica sobre los programas de apoyo que podrían estar disponibles para ayudar.

El Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK) encabeza la investigación para ayudar a mejorar el manejo y el tratamiento de las enfermedades renales. “Es importante educar a los pacientes y a sus proveedores de atención médica sobre las formas de tratar y controlar la enfermedad renal crónica”, indicó el Dr. Griffin P. Rodgers, director del NIDDK. “Las personas deben conocer sus factores de riesgo, como las afecciones de salud subyacentes; deben saber que, si se diagnostica, la enfermedad renal crónica es manejable. Mantenerse comprometido y controlar la evolución de la enfermedad protege los riñones”.

Para información adicional sobre el manejo de la ERC, visite el sitio web del NIDDK en www.niddk.nih.gov.