

Enfermedad renal y diabetes:

por qué es necesario que trate a sus riñones con bondad

¿A qué signos debo estar atento?

La enfermedad renal incipiente no tiene síntomas.

A medida que la enfermedad renal empeora, usted podría notar lo siguiente:

Hinchazón de las manos, los pies o las piernas

Trastornos del sueño

Poco apetito

Molestias estomacales

Debilidad

Dificultad para concentrarse

El nivel alto de azúcar en sangre puede causar problemas para muchas partes del cuerpo, incluso los riñones. Aproximadamente 2 ó 3 de cada 10 personas con diabetes tendrá enfermedad renal. Si usted es hispano, afroamericano o indio americano, su riesgo es mucho mayor. Pero cualquier persona con diabetes puede correr riesgo.

Sin el cuidado adecuado, la enfermedad renal puede empeorar hasta que los riñones simplemente dejan de funcionar. Puesto que no se puede vivir sin riñones, es muy importante mantenerlos sanos. La buena noticia es que en la mayoría de los casos, es posible prevenir la enfermedad renal. Y si descubre que tiene enfermedad renal lo suficientemente temprano, puede impedir que empeore.

¿Qué hacen los riñones?

Usted necesita alimento y bebida, y tal vez medicamentos, todos los días para mantenerse sano. Pero los alimentos, las bebidas y los medicamentos también generan desechos. Ahí es cuando entran a tallar los riñones. Los riñones eliminan desechos de la sangre y producen orina para eliminarlos del cuerpo.

Los riñones también equilibran la cantidad de agua y minerales en el organismo. Esto ayuda a controlar la envían señales a la médula ósea para que produzca nuevos glóbulos rojos. Estos glóbulos rojos transportan oxígeno y nutrientes a todas las partes del cuerpo.

¿Cómo afecta a los riñones la enfermedad renal?

Los riñones tienen millones de filtros. Estos filtros eliminan los desechos pero dejan los glóbulos rojos y las proteínas en la sangre, adonde pertenecen. Pero el nivel alto de azúcar en la sangre puede descomponer estos filtros hasta que ya no puedan funcionar correctamente.

Cuando la enfermedad renal comienza, es posible encontrar pequeñas cantidades de proteína en la orina. No se la puede ver ni sentir, pero su proveedor de atención médica puede analizar su orina para detectarla.

Sin tratamiento, los riñones empeorarán. Esto se conoce como nefropatía diabética. Cuando esto ocurre, es probable que su presión arterial se eleve. Si ya tiene presión arterial alta, es probable que empeore.

Y por esta razón será más difícil que los riñones controlen los niveles de los líquidos corporales.



¿Cómo sabré si tengo una nefropatía diabética?

Al comienzo, la enfermedad renal no presenta síntomas, pero su proveedor de atención médica puede detectarla. Esta es una razón por la que es necesario que acuda a las citas con su proveedor de atención médica.

¿Por qué es peligrosa la nefropatía diabética?

Tener una nefropatía aumenta las probabilidades de sufrir una cardiopatía o enfermedad de los vasos sanguíneos y puede incluso producir la muerte. Y, si la nefropatía no se trata, sus riñones empeorarán hasta que prácticamente no puedan funcionar. Esto se conoce como insuficiencia renal terminal.

Cuando tiene insuficiencia renal terminal, hay sólo 2 maneras de mantenerse vivo. Una es hacerse un trasplante de riñón. La otra es hacer que una máquina le filtre la sangre. Esto se llama diálisis.

La diálisis puede salvarle la vida, pero también cambiará su vida. Con algunos tipos de diálisis, es necesario pasar algunas horas, algunas veces por semana, conectado a una máquina. Con otros tipos, es necesario hacer pasar un líquido especial a través de un tubo dentro del cuerpo unas cuantas veces al día, todos los días.

De cualquier manera, la diálisis significa que usted deberá comprometerse con una pauta de tratamiento. Y lo deberá hacer por el resto de su vida.

Aunque no hay cura para la enfermedad renal, hay esperanzas. **Recuerde, cuanto antes se detecte y trate la enfermedad renal, mejores son sus probabilidades de mantenerse sano.** Por esto es tan importante que visite a su proveedor de atención médica con regularidad a fin de controlar la diabetes.

¿Qué puedo hacer para prevenir una nefropatía o impedir que empeore?

- **Mantenga su glucemia bajo control.**
- **Mantenga baja su presión arterial.** La presión arterial alta puede causar enfermedad renal o empeorarla.
- **Adelgace si tiene sobrepeso.**
- **Evite beber alcohol o fumar.**
- **Haga ejercicio todos los días.** Hable con su proveedor de atención médica antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.
- **Visite a su proveedor de atención médica con regularidad.** Sométase a una prueba de detección de enfermedad renal para detectar los problemas temprano.
- **Siga los consejos de su proveedor de atención médica.** Algunas veces, los cambios en la dieta, el ejercicio y los medicamentos pueden mantener sanos sus riñones.

Cuanto antes se detecte y se trate la enfermedad renal, mejores son las probabilidades de mantenerse sano.

Para obtener más información, visite MerckSource™ en www.mercksource.com.

MerckSource es una marca registrada de Merck & Co., Inc.

Donde los pacientes
son lo primero



Copyright © 2006 de Merck & Co., Inc.
Todos los derechos reservados.

20607428(36)-12/06-HMS

Impreso en los EE.UU.
Mínimo de 10% de papel reciclado ♻