Enfermedad renal crónica: Etapa 1



Etapas de la enfermedad renal crónica		TFG (tasa de filtración glomerular)	% función renal
Etapa 1	**Función normal o alta**	**90 o superior**	 **90 – 100 %**
Etapa 2	Función ligeramente disminuida	60 – 89	 60 – 89 %
Etapa 3a	Función leve a moderadamente disminuida	40 – 59	 40 – 59 %
Etapa 3b	Función leve a moderadamente disminuida	TFG 30 – 44	 30 – 44 %
Etapa 4	Función severamente disminuida	TFG 15 – 29	 15 – 29 %
Etapa 5	Insuficiencia renal	Menos de 15	 Menos del 15%

Etapa 1 significa que sus riñones están trabajando más de lo normal. Las pruebas de laboratorio pueden mostrar signos tempranos de daño renal, como proteínas o una pequeña cantidad de sangre en la orina.

CENTRAL HEALTH



Qué significa esto

Usted puede sentirse bien, pero sus riñones están bajo estrés. Este es el mejor momento para proteger los riñones. La atención temprana y los hábitos saludables pueden prevenir más daños.

Cómo ayudar a proteger sus riñones en la etapa 1

- Controle su azúcar en la sangre si tiene diabetes.
- Controle su presión arterial.
- Beba más agua.
- No fume ni beba alcohol.
- No consuma drogas ilegales.
- Tome los medicamentos exactamente como se le indique.
- Coma menos sal y menos alimentos procesados.
- Mantenga visitas regulares al médico.

Dieta

En esta etapa, sus riñones todavía están funcionando bien. Siga un plan de alimentación saludable para el corazón, que incluya más alimentos a base de plantas. Un ejemplo es la dieta basada en enfoque dietético recomendado para detener la hipertensión (DASH, Dietary Approaches to Stop Hypertension).

Coma más de lo siguiente

- Frutas y verduras (busque una variedad y elija opciones basadas en sus valores de laboratorio si tiene el potasio elevado).
- Proteínas de origen vegetal como frijoles, lentejas, tofu, nueces y semillas en porciones apropiadas.
- Alimentos ricos en fibra, como verduras, frutas, avena, arroz integral, quinoa y cereales integrales.
- Grasas saludables como el aceite de oliva, el aceite de aguacate, los frutos secos y las semillas.
- Hierbas, especias, ajo, limón y condimentos sin sal para dar sabor a los alimentos en lugar de utilizar sal.
- Agua y líquidos según lo recomendado por su equipo de atención médica.



Coma menos de lo siguiente:

- Alimentos salados y procesados.
- Grandes porciones de proteínas animales.
- Comida rápida y alimentos fritos.
- Bebidas azucaradas y dulces.
- Alimentos envasados.



Medicamentos

Algunos medicamentos pueden ayudar a retardar el daño renal y proteger el corazón y los vasos sanguíneos. Su médico le dirá cuáles son adecuados para usted.



Medicamentos para la presión arterial

Ayudan a proteger sus riñones y a disminuir su presión arterial.

Por ejemplo: inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (IECA), como lisinopril, y bloqueadores de los receptores de angiotensina II (ARA-II), como losartán.

Medicamentos para controlar el azúcar en sangre

Estos ayudan a mantener su azúcar en la sangre en un rango saludable.

Por ejemplo: metformina e insulina.

Medicamentos para la anemia

Si tiene anemia, estos medicamentos ayudan a su cuerpo a producir glóbulos rojos. Es posible que sus riñones no produzcan suficiente cantidad de una hormona llamada EPO.

Por ejemplo: inyecciones de eritropoyetina (EPO), píldoras de hierro o hierro administrado a través de una vía intravenosa.

Medicamentos para la salud ósea y el metabolismo mineral

Ayudan a controlar el calcio, el fósforo y la vitamina D para mantener los huesos fuertes.

Algunos ejemplos son la vitamina D (calcitriol) y los quelantes de fosfato, como el sevelámero o el acetato de calcio.

Pastillas para eliminar líquidos (diuréticos)

Estos ayudan a eliminar el líquido adicional de su cuerpo, reducen la hinchazón y disminuyen la presión arterial.

Por ejemplo: furosemida y torsemida.

Medicamentos para el colesterol

Ayudan a mantener el corazón y los vasos sanguíneos saludables.

Por ejemplo: estatinas como Atorvastatina y Rosuvastatina.

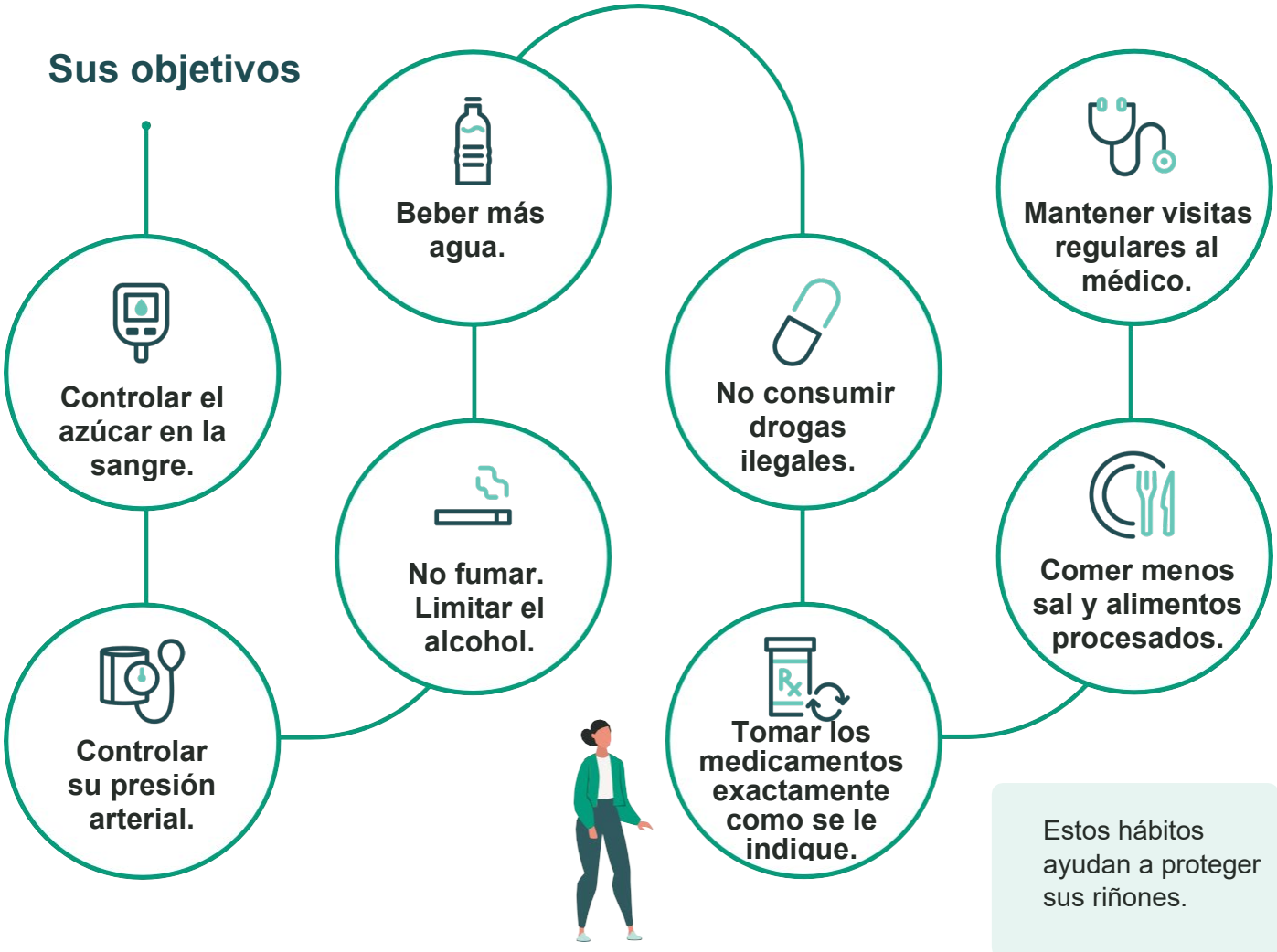
Medicamentos que debe evitar

Algunos medicamentos para el dolor pueden dañar los riñones. Se conocen como AINE (antiinflamatorios no esteroideos). Siempre consulte con su médico antes de tomar analgésicos de venta libre.

Ejemplos comunes:

- Ibuprofeno (Advil®, Motrin®, Midol®, NeoProfen®)
- Naproxeno (Aleve®, Naprosyn®, Anaprox®, Naprelan®)
- Aspirina en dosis altas (Bayer®, Ecotrin®, Bufferin®, Anacin®)
- Diclofenac (Voltaren® comprimidos, Cataflam®, Zipsor®, Cambia®, Solaraze®)
- Celecoxib, que es un inhibidor de la COX-2 (Celebrex®)
- Meloxicam (Mobic®, Vivlodex®)
- Ketorolaco (Toradol®)
- Indometacina (Indocin®)
- Etodolaco (Lodine®)
- Piroxicam (Feldene®)
- Nabumetona (Relafen®)
- Ketoprofeno (Orudis®, Oruvail®)
- Oxaprozina (Daypro®)

Sus objetivos



Estos hábitos ayudan a proteger sus riñones.