Enfermedad renal crónica: Etapa 4



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 4 significa que sus riñones tienen daño grave. Las pruebas de laboratorio pueden mostrar signos de daño renal, como proteínas o una pequeña cantidad de sangre en la orina. Necesitará atención de un especialista en riñones.

CENTRAL HEALTH



Qué significa esto

Sus riñones están gravemente dañados y no funcionan. Es posible que se sienta más cansado de lo habitual.
También es posible que tenga hinchazón en las piernas o los pies, debilidad muscular o piel pálida.
El tratamiento puede ayudar a retrasar la enfermedad y controlar los síntomas.

Cómo ayudar a proteger sus riñones en la etapa 4

- 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.

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®)

Dieta

Este es el momento para que consulte a un dietista de riñón. Le brindará ayuda para crear un plan de alimentación personalizado que se adecúe a sus riñones, corazón y salud en general. Es importante limitar los alimentos que son altos en potasio, fósforo y proteínas.

Lo que come y bebe se vuelve más específico en esta etapa. Se le pedirá que siga un plan de alimentación saludable para el corazón y basado en plantas, como la dieta de 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.



Tratamiento adicional

A medida que su enfermedad renal empeore, su médico hablará con usted sobre las opciones para ayudar a sus riñones. Si sus riñones funcionan al 20 % o menos, es hora de planificar con anticipación. Estos tratamientos reemplazan la función renal si sus riñones ya no pueden limpiar la sangre lo suficientemente bien.

Hay dos opciones principales.

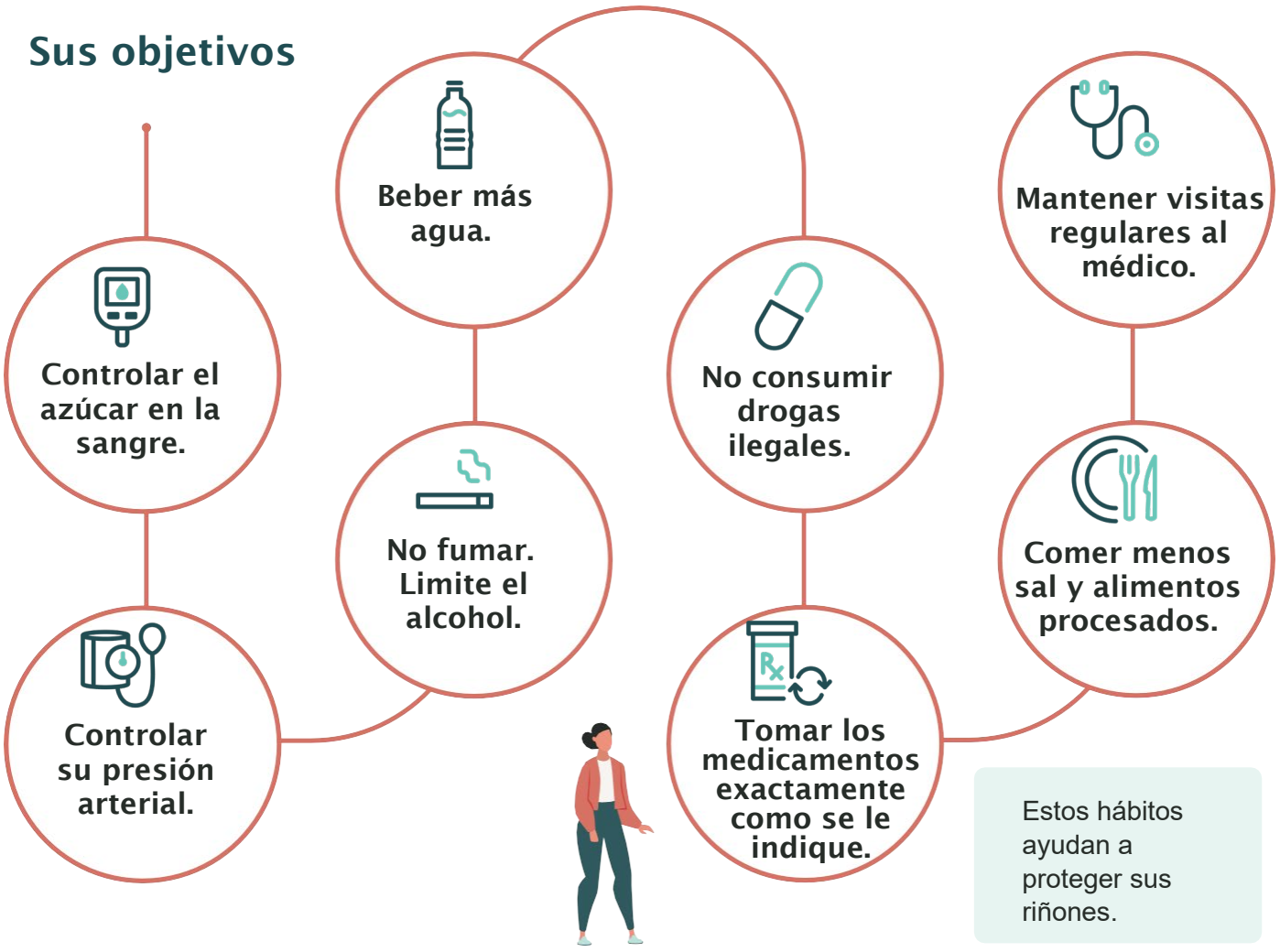
1 Diálisis

Un tratamiento que elimina los desechos y el exceso de líquido de la sangre cuando los riñones no pueden. Una máquina o un líquido especial ayuda a limpiar su sangre.

2 Trasplante de riñón

Si recibe un trasplante lo suficientemente temprano, es posible que pueda evitar la diálisis.
Algunas personas pueden recibir un trasplante de riñón antes de comenzar la diálisis.

Sus objetivos



Estos hábitos ayudan a proteger sus riñones.