



# Cómo llevar una vida sana con enfermedad renal crónica

## ¿Qué debo saber sobre la enfermedad renal crónica?

Cuando una persona tiene enfermedad renal crónica (chronic kidney disease, CKD), sus riñones no funcionan normalmente. Los riñones sanos limpian la sangre, filtran los desechos y ayudan a mantener en equilibrio varias funciones importantes del cuerpo.

A medida que las personas envejecen, poco a poco, la función renal se deteriora. Esta pérdida de la función ocurre más rápidamente en las personas que tienen CKD.

A menudo, las personas con esta enfermedad no presentan ningún síntoma en las primeras etapas. **Esto significa que lo que usted siente, por lo general, no indica qué tan sanos están sus riñones.** Sin embargo, existen muchas maneras de mantenerse saludable, aunque tenga CKD.

**Si tiene CKD y toma medidas para cuidarse, tal vez usted no note la diferencia, pero su cuerpo sí la notará.**

## ¿Qué puedo hacer para cuidar mis riñones?

Al cuidar sus riñones, también protegerá su salud y bienestar en general. Puede empezar con tres medidas esenciales:

- Elija alimentos más saludables.
- Ocúpese de la presión arterial alta (hipertensión arterial).
- Ocúpese de la diabetes (azúcar en la sangre).

## Hacer un cambio saludable a la vez es la manera más eficaz de cuidarse.

Consulte el cuadro que se incluye en la parte de atrás de esta hoja de consejos. ¿Qué área de autocuidado es más importante para usted?

¿Qué medida considera más posible de tomar en este momento de su vida? Responder estas preguntas puede ayudarlo a saber dónde comenzar.

Su equipo de atención de la CKD puede brindarle apoyo para cumplir y adaptar el plan de autocuidado.

Consulte con su equipo sobre otros recursos de Kaiser Permanente, como clases y asesoría de bienestar. Todas las personas necesitan apoyo mientras aprenden a cuidarse a sí mismas.

## ¿Qué más puedo hacer para proteger mi salud?

**Hable** con sus amigos, familiares u otras personas de confianza. Cuénteles qué objetivos tiene y qué necesita para su autocuidado. Pregúnteles si podrían brindarle apoyo y cómo podrían hacerlo. Por ejemplo, pueden acompañarle a las consultas con el médico, configurar recordatorios para que tome los medicamentos o comprar alimentos saludables. También podrían reunirse con usted y hacer algo que disfruten, o simplemente hablar por teléfono una vez a la semana.

**Si fuma**, abandonar este hábito es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Consulte con su equipo de atención sobre tratamientos y recursos.

**No tome antiinflamatorios no esteroideos (AINE).** Algunos de ellos son la aspirina (Bayer, Excedrin), el ibuprofeno (Advil, Motrin), el ketoprofeno (Orudis) y el naproxeno (Aleve). Los antiinflamatorios no esteroideos pueden empeorar la CKD.

## ¿Cómo puedo aprovechar al máximo mis citas con el médico?

Prepárese para cada consulta: anote sus preguntas y actualizaciones sobre su salud. Compártalas con su médico y el equipo de atención de la CKD durante la consulta. Así, les ayudará a saber cómo se siente. Al mantener una buena comunicación con su equipo de atención, ellos pueden brindarle apoyo para el autocuidado y, si es necesario, adaptar el tratamiento.

### Estas son algunas preguntas útiles:

- ¿Qué indican las últimas pruebas de laboratorio sobre el estado de mis riñones? ¿Qué significa cada resultado para mi salud?
- ¿Debería comer más o menos de algún alimento específico?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de los medicamentos que tomo? ¿Qué podemos hacer para reducir los efectos secundarios?
- La próxima vez que me enferme, ¿debo hacer algo de manera diferente porque tengo CKD?

Es importante que le dé a su equipo de atención datos específicos sobre usted, **aunque no los pidan.**

### Recuerde informar:

- Si ha dejado de tomar un medicamento recetado y por qué lo hizo.
- Si le resulta difícil recordar cuándo o cómo tomar sus medicamentos. Pida que le den consejos para mantenerse al día.

Y, cada vez que reciba atención de un nuevo enfermero, médico, dentista u otro profesional del cuidado de la salud, no olvide informarle que usted tiene enfermedad renal crónica.

# Enfermedad renal crónica: Medidas para mantenerse más saludable

Áreas de autocuidado: Puedo tomar estas medidas:

Ocuparme  
de la presión  
arterial alta.



Tomar los  
medicamentos  
según las indicaciones.



Evitar los alimentos  
procesados para consumir  
menos sodio (sal).



Usar un tensiómetro para  
llevar un registro de la  
presión arterial en el hogar.

Ocuparme  
de la diabetes.



Tomar los  
medicamentos  
según las indicaciones.



Medirme con frecuencia el nivel  
de azúcar en la sangre y llevar un  
registro de los resultados para  
detectar tendencias.



Hacer actividad física  
con regularidad.

Elegir alimentos  
más saludables.



Consumir más  
alimentos frescos y  
evitar los procesados.



Reemplazar la sal por  
condimentos naturales,  
como jugo de limón o especias.



Comer más vegetales (consultar  
con mi equipo de atención si tengo  
dudas sobre qué es mejor para mí).

## ¿Qué hago después?

Considere las áreas de autocuidado sugeridas (información anterior), elija una y céntrate en ella. Luego, elija **una medida**. Escoja la que considere más importante y más posible de lograr en este momento de su vida. Escriba esa medida aquí:

---

---

---

---

**Recuerde:** Si tiene CKD y toma medidas para cuidarse, tal vez **usted** no note la diferencia, pero **su cuerpo** sí la notará.

## Otros recursos

Visite [kp.org/mydoctor/espanol](http://kp.org/mydoctor/espanol) y podrá hacer lo siguiente:

- ver la mayoría de los resultados de laboratorio y revisar los recordatorios de salud preventiva;
- enviarle correos electrónicos al médico;
- usar herramientas interactivas en línea para mantenerse sanos, tanto usted como su familia.

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni reemplazar los consejos médicos o la atención que recibe de su médico u otro profesional del cuidado de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes o más preguntas, hable con su médico. Si tiene alguna pregunta o necesita más información sobre sus medicamentos, hable con su farmacéutico. Kaiser Permanente no promociona ninguno de los medicamentos o productos mencionados. Las marcas comerciales que se mencionan se incluyen solamente para facilitar su identificación. Algunas fotos pueden incluir modelos, en lugar de pacientes reales.