

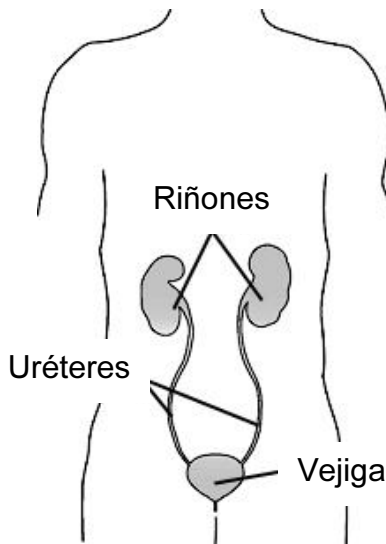
1250 Broadway, Suite 2001 New York, New York 10
001

Evite los Problemas de la Diabetes: Mantenga sus Riñones Sanos

¿Cuáles son los problemas de la diabetes?

Los problemas de la diabetes aparecen cuando hay demasiada azúcar en la sangre por un largo tiempo. Un nivel elevado de azúcar en la sangre puede dañar muchas partes del cuerpo, como los riñones, el corazón y los vasos sanguíneos. Los problemas de la diabetes pueden ser alarmantes, pero hay mucho que usted puede hacer para prevenirlos o para disminuir su progreso.

Esta publicación trata de los problemas renales causados por la diabetes. Usted obtendrá información sobre lo que puede hacer cada día de cada año para estar saludable y prevenir los problemas de la diabetes.



Una alta concentración de azúcar en la sangre puede causar problemas renales.

¿Qué debería hacer cada día para permanecer sano a pesar de la diabetes?



Siga el plan de alimentación sana que su médico o nutricionista y usted han elaborado. Tome sus alimentos y colaciones a las mismas horas cada día.



Haga ejercicio físico por un total de 30 minutos casi todos los días. Pregunte a su médico qué actividades son las más indicadas para usted.



Tome sus medicinas para la diabetes a la misma hora todos los días.



Controle el nivel de azúcar en su sangre todos los días. Cada vez que lo haga, escriba la cantidad en su registro. Llame a su médico si los números son muy altos o muy bajos durante 2 a 3 días.



Controle todos los días si sus pies presentan cortes, ampollas, llagas, hinchazón, zonas rojas o uñas doloridas.



Cepille sus dientes y encías y use hilo dental todos los días.

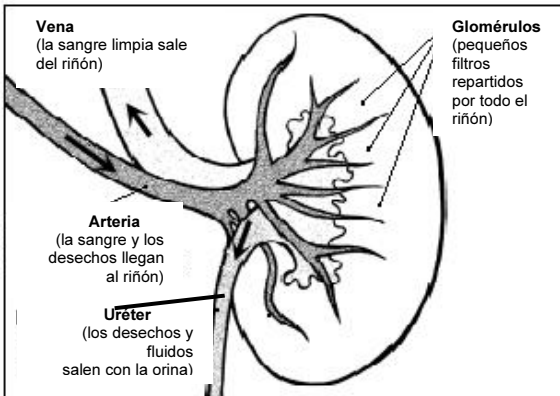


No fume.

¿Qué hacen mis riñones?

Los riñones actúan como filtros para limpiar la sangre. Eliminan los desechos y líquidos innecesarios para el cuerpo. Los pequeños filtros de los riñones se llaman glomérulos.

Cuando los riñones están saludables, una arteria trae la sangre y desechos de la circulación sanguínea hasta el riñón. Los glomérulos limpian la sangre. Luego los desechos y el líquido sobrante pasan a la orina por el uréter. La sangre limpia sale del riñón y vuelve a la circulación sanguínea a través de una vena.



Usted tiene dos riñones. Sus riñones limpian la sangre y producen la orina. Este es un dibujo simplificado de un riñón.

¿Cómo puedo prevenir los problemas renales causados por la diabetes?

- Mantenga la concentración de azúcar en su sangre tan cerca de lo normal como pueda. Pregunte a su médico cuáles son los niveles de azúcar saludables para usted.
- Mantenga su presión arterial por debajo de 130/85 para ayudar a prevenir el daño renal. La presión arterial se escribe en forma de dos números separados por una barra. Por ejemplo: 120/70.

Pregunte a su médico cuál debe ser su presión arterial. Si toma medicamentos para la presión arterial, tómelos tal como lo indica su médico. Mantener su presión arterial controlada también retrasará el daño a sus ojos, corazón y vasos sanguíneos.



**Mantenga su presión arterial por
debajo de 130/85**

- Siga el plan de alimentación saludable que haya elaborado con su médico o nutricionista. Cambie su plan de alimentación según lo sugieran su médico y nutricionista. Pueden sugerirle comer menos proteínas, sodio y potasio.
- Controle el funcionamiento de sus riñones al menos una vez por año mediante un análisis de proteínas en la orina.
- Haga cualquier otro análisis renal que su médico considere necesario.
- Vea a un médico inmediatamente si presenta infección renal o de vejiga. Puede ser que tenga una infección si presenta los siguientes síntomas:
 - Dolor o quemazón al orinar
 - Necesidad urgente y frecuente de orinar
 - Orina de aspecto turbio o rojizo.
 - Fiebre o temblores
 - Dolor en la espalda o en los costados del cuerpo bajo las costillas.

¿Hay alguna medicina que retrase el daño renal?

Sí. Su médico puede pedirle que tome un medicamento llamado inhibidor ACE. Esta medicina ayuda a controlar la presión arterial. Los inhibidores ACE también ayudan a controlar el daño renal en personas con diabetes porque evitan que los riñones eliminen demasiadas proteínas. Existen también nuevas medicinas que están siendo probadas y pueden ser prometedoras.



Su médico puede pedirle que tome un inhibidor ACE para controlar su presión arterial.

¿Cómo puede el médico proteger mis riñones durante exámenes especiales de rayos x?

Si usted tiene daño renal, el líquido utilizado para los exámenes especiales de rayos x, llamado agente de contraste, puede empeorar el daño renal. Para proteger sus riñones, su médico puede pedirle que beba agua extra antes y después de los rayos x. O bien su médico puede decidir prescribir un examen que no utilice un agente de contraste.

¿De qué manera la diabetes daña mis riñones?

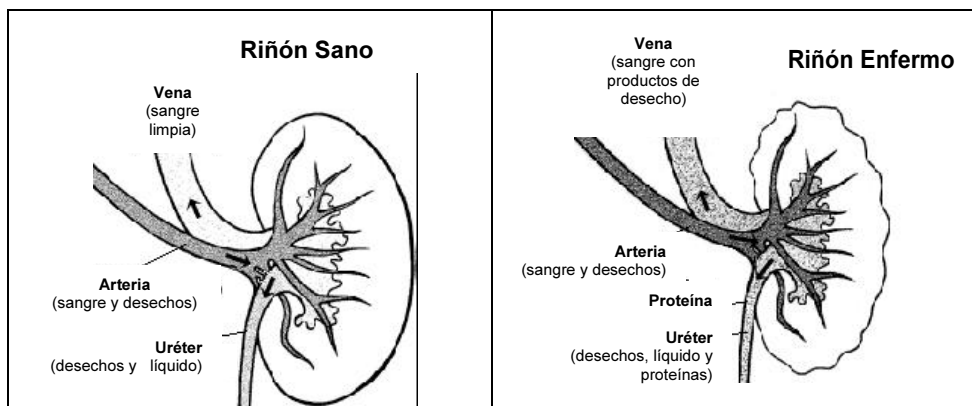
Cuando sus riñones están funcionando bien, los glomérulos mantienen las proteínas dentro de su cuerpo, Usted necesita esas proteínas para mantenerse sano.

Las altas concentraciones de azúcar en la sangre y la hipertensión arterial dañan los glomérulos de los riñones. Cuando los riñones están dañados, las proteínas pasan de los riñones a la orina. Los riñones dañados no pueden eliminar correctamente de la sangre los desechos y líquidos innecesarios. En consecuencia, no todos los desechos y líquidos son eliminados del cuerpo en forma de orina. En cambio, se acumulan en su sangre.

Una señal temprana de daño renal es cuando pequeñas cantidades de una proteína llamada albúmina pasan de los riñones a la orina.

Cuando el daño aumenta, los riñones dejan pasar más y más proteína. Este problema se llama proteinuria. Más y más desechos se acumulan en la sangre. Este daño empeora hasta que los riñones dejan de funcionar.

Nefropatía diabética es la denominación médica de los problemas renales causados por la diabetes.



No hay pérdida de proteínas en el riñón sano.

Hay pérdida de proteínas en el riñón enfermo.

¿Qué puedo hacer si tengo problemas renales causados por la diabetes?

Una vez que sus riñones están dañados, no se puede revertir. Pero se puede disminuir el progreso del daño o impedir que se agrave siguiendo los consejos de las secciones:

¿Cómo puedo prevenir los problemas renales causados por la diabetes?

¿Hay alguna medicina que retrase el daño renal? y

¿Cómo puede el médico proteger mis riñones durante exámenes especiales de rayos x?



Controlar la presión arterial ayuda a mantener sanos a los riñones.

¿Cómo puedo saber si mis riñones no funcionan bien?

Al principio, no se puede dar cuenta. La insuficiencia renal causada por la diabetes avanza tan lentamente que usted puede no sentirse enfermo por muchos años. No se sentirá enfermo aún cuando sus riñones estén realizando sólo la mitad del trabajo que los riñones normales. Puede ser que usted no sienta ninguna señal de insuficiencia renal hasta que sus riñones se hayan detenido casi por completo. Sin embargo, hacerse análisis de orina y de sangre cada año puede revelar si sus riñones siguen funcionando.

Una vez que sus riñones dejan de funcionar, usted puede sentirse mal del estómago y cansado a la vez. Su piel puede tornarse amarilla. Puede sentirse hinchado, y sus manos y pies pueden hincharse debido al líquido extra en su cuerpo.



Puede sentirse mal del estómago cuando sus riñones dejan de funcionar.

¿Qué pasa si tengo insuficiencia renal?

En primer lugar, necesitará un tratamiento de diálisis. La diálisis es un tratamiento que hace el trabajo que solían hacer sus riñones. Hay dos tipos de diálisis. Usted y su médico decidirán qué tipo de diálisis es mejor para usted.



La diálisis es un tratamiento que elimina los desechos y líquidos extra de su cuerpo.

1. **Hemodiálisis** En la hemodiálisis, su sangre fluye a través de un tubo desde su brazo hasta una máquina que filtra los desechos y líquidos innecesarios. La sangre limpia fluye nuevamente a su brazo.
2. **Diálisis peritoneal** En la diálisis peritoneal, se llena su vientre con un líquido especial. El líquido recolecta los productos de desecho y el agua extra de su sangre. Luego se drena el líquido de su vientre y se desecha.

En segundo lugar, usted puede recibir un trasplante de riñón. Esta operación le proporciona un riñón nuevo. El riñón puede ser de un familiar cercano, un amigo o alguien a quien usted no conoce. Usted puede estar sometido a diálisis por mucho tiempo. Muchas personas esperan riñones nuevos. Un riñón nuevo debe ser compatible con su cuerpo.

¿Sabré si empiezo a tener problemas renales?

No. Sabrá que tiene problemas renales sólo si su médico analiza su orina en busca de proteínas. No espere a tener señales de insuficiencia renal para hacerse un análisis de orina.

¿Cómo puedo saber si tengo problemas renales?

Cada año, asegúrese de que el médico analice una muestra de su orina para ver si sus riñones dejan pasar albúmina. Si sus riñones no están dejando pasar grandes cantidades de albúmina, pida a su médico que controle si están dejando pasar cantidades más pequeñas. Esto se llama microalbúmina.

Si sus riñones no están dejando pasar ni siquiera pequeñas cantidades de albúmina, son buenas noticias. Entonces usted y su médico sabrán que sus riñones están funcionando bien.

¿Me pedirá mi médico otros exámenes de riñón?

Tal vez. Su médico puede analizar su sangre para medir las cantidades de creatinina y urea. Estos son productos de desecho que fabrica su cuerpo. Si sus riñones no los están eliminando de su sangre, pueden acumularse y enfermarlo.

Su médico también puede pedirle que recolecte su orina en un gran recipiente durante un día entero o sólo durante la noche.

Misión

La Fundación Norteamericana de Riñón y Urología se dedica a ayudar a millones de norteamericanos - jóvenes y mayores - a evitar los efectos debilitantes de las enfermedades renales, urológicas y afines, y a promover la investigación de punta que resultará en nuevos y mejores tratamientos. A través del financiamiento a la investigación y a conferencias, y del auspicio de iniciativas interdisciplinarias y multidisciplinarias, La Fundación provee el liderazgo necesario para promover una mejor comprensión, prevención y tratamiento de las enfermedades renales y urológicas.

Estamos comprometidos a hacer que la investigación y los recursos sean accesibles para los pacientes y sus familias, así como para los profesionales de la salud, y mediremos nuestro éxito a través de nuestra capacidad para responder al público de manera significativa y personalizada.

Fundación Norteamericana de Riñón y Urología Por la Investigación y los Programas que Llegan a la Gente

Hacer un regalo a la Fundación Norteamericana de Riñón y Urología (KUF) es la mejor manera de apoyar a un familiar, a un amigo o a un ser querido. Ya sea para celebrar una ocasión especial, una fiesta, o para demostrar apoyo, todas las donaciones brindan esperanza y ayuda a los millones de norteamericanos, jóvenes y mayores, que padecen enfermedades renales, urológicas, de hipertensión, y afines.

Para mayor información sobre cómo tramitar un legado, regalos de bienes raíces, automóviles y fondos de inversión, por favor entre en contacto con:

Fundación Norteamericana de Riñón y Urología
1250 Broadway, Suite 2001
New York, NY 10001
212.629.9770 o 1.800.63donate
fax 212.629.5652

visite nuestro sitio web en www.kidneyurology.org