

8.5. Insuficiencia renal crónica

La **insuficiencia renal crónica** es un fallo permanente del funcionamiento de los riñones. Los riñones son dos órganos que tienen el tamaño de un puño y están situados en la espalda, encima de la cintura, a cada lado de la columna y protegidos por las costillas. Su función principal es limpiar la sangre produciendo la orina que se elimina mediante la micción.

Hablamos de insuficiencia renal cuando **los riñones no funcionan con normalidad**, no eliminan los residuos y los líquidos sobrantes del cuerpo, y estos se acumulan en la sangre y en el cuerpo. Otra consecuencia de la insuficiencia renal es que los riñones dejan de producir hormonas suficientes, lo que causa anemia crónica, y los huesos pueden perder calcio.

La insuficiencia renal crónica puede ser causada por diversas enfermedades, como la **diabetes**, la **hipertensión**, las **glomerulonefritis** (inflamación o infección de los riñones), algunas infecciones, algunos medicamentos, por enfermedades hereditarias. En algunos casos, se desconoce la causa.

Una vez detectada la enfermedad renal, el médico o médica intentará determinar la causa y averiguar si puede ser tratada. En cualquier caso, el **objetivo es retrasar el avance de la enfermedad**.

Si la insuficiencia renal empeora mucho, existen dos tratamientos posibles: la diálisis y el trasplante de riñón.



¿Qué puede hacer?

- Acuda al médico si es usted diabético, hipertenso o tiene familiares con enfermedad renal ya que tiene posibilidades de padecerla también.
- Siga todas las indicaciones para el correcto control de los **niveles de glucosa en la sangre**. Igualmente para controlar su **presión arterial**.
- **Evite tomar** medicamentos por su cuenta. Son especialmente peligrosos:
 - Los antiinflamatorios (se administran para el dolor, la fiebre o el resfriado).
 - Los antiácidos y laxantes con magnesio, salvo en casos en los que se los recete y controle el médico.
- Solo si su médico lo autoriza, tome complementos dietéticos o vitaminas.
- **Controle la dieta**. La dieta no cura su enfermedad, pero puede ayudarle a sentirse mejor.
 - Una dieta pobre en proteínas ayuda a sus riñones y puede reducir algunos síntomas: náuseas, fatiga, hipertensión, problemas para conciliar el sueño.
 - Coma con poca sal o sin sal si su médico así se lo dice.
 - Vigile el exceso de alimentos grasos o con colesterol.

- En las fases avanzadas de la enfermedad, debe vigilar el aporte de agua y sal.
- Tenga cuidado con los alimentos ricos en potasio (frutas, verduras, patatas, etc.).

- No fume. El tabaco acelera la progresión de la enfermedad renal.
- En caso de infección de orina, complete los días de tratamiento que su médico o médica le indique. Si no mejora en 48 horas, debe informarle.

¿Cuándo consultar al médico/a de familia?

- Si observa algún cambio en el color, frecuencia o la cantidad de su orina.
- Si aumenta la fatiga o aparece hinchazón de los pies, las manos o la cara.
- Cada vez que le prescriban un nuevo tratamiento, para que su médico compruebe si es adecuado o si hace falta ajustar la dosis.

¿Dónde conseguir más información?

- <https://medlineplus.gov/spanish/chronickidneydisease.html>
- <https://www.kidney.org/node/25520>
- <https://www.msmanuals.com/es-es/hogar/breve-información-trastornos-del-riñón-y-de-las-vías-urinarias/insuficiencia-renal/enfermedad-renal-crónica-o-nefropatía-crónica>