

PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA Y SUS COMPLICACIONES

1. ¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA?

La enfermedad renal crónica (ERC) es un término genérico que define un conjunto de enfermedades distintas que afectan la estructura y función renal. Es una enfermedad progresiva e irreversible, como consecuencia, los riñones pierden su capacidad para eliminar desechos, concentrar la orina y conservar los electrolitos en la sangre.

La diabetes y la hipertensión arterial son las dos causas más comunes y son responsables de la mayoría de los casos.

En las etapas iniciales, es posible que no haya ningún síntoma. Generalmente, la pérdida de la función renal tarda meses o años en suceder y puede ser tan lenta que los síntomas no aparecen hasta que el funcionamiento del riñón es menor a una décima parte de lo normal. Los primeros síntomas de la ERC también son síntomas de otras enfermedades. Éstos pueden ser el único signo de enfermedad renal hasta cuando la afección está más avanzada.

Los síntomas pueden ser, entre otros:

- Inapetencia
- Sensación de malestar general y fatiga
- Dolor de cabeza
- Picazón generalizada (prurito) y resequedad de la piel
- Náuseas
- Pérdida de peso sin proponérselo

Otros síntomas que se pueden presentar, especialmente cuando la función renal ha empeorado, incluyen:

- Piel anormalmente oscura o clara
- Dolor óseo
- Somnolencia y confusión
- Problemas para concentrarse o pensar
- Entumecimiento en las manos, los pies u otras áreas
- Calambres
- Mal aliento
- Susceptibilidad a hematomas o sangrado o sangre en las heces
- Sed excesiva
- Hipos frecuentes
- Bajo nivel de interés sexual e impotencia
- Cesación de los períodos menstruales (amenorrea)
- Insomnio
- Hinchazón de pies y manos (edema)
- Vómitos, típicamente en la mañana

2. ¿CÓMO PUEDO PREVENIR LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA?

La prevención debe ir orientada a medidas higiénico-dietéticas, interviniendo en aquellos factores de riesgo evitables o controlables como son:

- Hipertensión arterial
- Sobrepeso
- Colesterol
- Tabaquismo
- Sedentarismo
- Automedicación

CONSEJOS PARA CONTROLAR LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

- Lleve una alimentación equilibrada rica en frutas, verduras y hortalizas
- Controle el consumo de sal (uso moderado de sal de mesa, aliñar con hierbas y especias, evitar precocinados y embutidos, utilizar modos de cocción saludables)
- Aumente el consumo de grasas insaturadas (aceite de oliva, pescado azul, frutos secos)
- Limite el consumo de alcohol y cafeína
- No fume. El tabaco desencadena elevaciones pasajeras de la presión arterial y es un factor de riesgo para sufrir cardiopatía
- Si tiene sobrepeso, pierda peso. El aumento de peso eleva la presión arterial y a la inversa
- Haga ejercicio regularmente
- Ensaye técnicas de relajación, el estrés puede afectar a la presión arterial.
- En caso de que todos estos cambios no fuesen suficientes para controlar su hipertensión, el médico puede recetarle medicamentos antihipertensivos. En tal caso, nunca dejará de tomarlos ni modificará la dosis sin consultar previamente con su médico y/o enfermera

CONSEJOS PARA CONTROLAR EL PESO

- Si cree que tiene sobrepeso u obesidad acuda al personal sanitario. Nunca haga una dieta por su cuenta, el equipo de profesionales sanitarios de su centro de salud elaborará un plan de alimentación personalizado y adecuado a su caso
- Intente realizar comidas menos copiosas y abundantes
- Realice un mínimo de 5 ingestas al día
- Reduzca sus raciones. Se ha demostrado que, simplemente reduciendo la ración un 25% es suficiente para obtener buenos resultados. Si come en un restaurante, reduzca aún más la ración
- Apunte todo lo que come. Generalmente no somos conscientes de la cantidad de alimento que ingerimos a lo largo del día. Las personas que se toman la molestia de

anotarlo durante algunos días, suelen sorprenderse de cuánto comen y esto les hace más conscientes de sí mismos, ayudándoles a controlar mejor la ingesta

- Controle la cantidad de grasa que toma, así como la técnica de cocinado utilizada (fritos, rebozados, tempuras). Cuando hablamos de grasa “sana” (el aceite de oliva, aceite de girasol o semillas y grasa del pescado), también debemos controlar la cantidad que usamos
- Evite la ingesta de bebidas alcohólicas
- Combine la dieta con ejercicio. Esto es muy importante porque gracias al ejercicio no perdemos masa muscular y mantenemos un buen nivel de gasto energético

CONSEJOS PARA CONTROLAR EL COLESTEROL

- Disminuya el consumo de grasas saturadas, presentes especialmente en los alimentos de origen animal, en comidas rápidas y margarinas
- Haga ejercicio regularmente, ya que esto ayuda a aumentar el colesterol “bueno “ en sangre (HDL-colesterol)
- En caso de tener sobrepeso u obesidad, pida consejo a su personal sanitario para perder peso
- Si es fumador, pida ayuda a su personal sanitario para que le ayude a dejar de fumar.
- En caso de que todos estos cambios no fuesen suficientes para controlar su colesterol, el médico puede recetarle medicamentos para disminuirlo. En tal caso, nunca dejará de tomarlos ni modificará la dosis sin consultar previamente con su médico y/o enfermera

CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR

- Acuda a su médico y/o enfermera. Existen tratamientos para dejar de fumar muy eficaces
- Ponga una fecha límite para dejar de fumar y comuníquese a sus familiares, amigos y conocidos
- Intente que otras personas de su círculo dejen de fumar con usted. Si una persona consigue dejar de fumar, aumenta las posibilidades de éxito del resto
- Haga que su hogar sea declarado zona libre de humos. Se ha demostrado que si un fumador no puede fumar en su casa, le resulta más fácil dejar el hábito
- Tenga en cuenta que pueden aparecer algunos síntomas como irritabilidad, hambre, dolor de cabeza, sueño o insomnio. Avise a las personas de su entorno que esto puede ocurrirle y pídale que intenten ser pacientes con usted
- Intente tener siempre a mano agua, fruta fresca, chicles sin azúcar, ya que en momentos de ansiedad le ayudarán a calmarla
- Practique actividad física, preferiblemente al aire libre

- Si por sí mismo no cree poder abandonar el tabaco, intente buscar un grupo de apoyo. En su centro de salud le darán todas las indicaciones para iniciar el programa de deshabituación tabáquica

CONSEJOS PARA LLEVAR UNA VIDA ACTIVA

- Antes de elegir un tipo de actividad física, consulte a su médico y/o enfermera por si existe alguna contraindicación
- Planifique su tiempo. Es importante que la actividad física esté programada dentro de sus rutinas diarias
- Lo ideal es hacer ejercicio todos los días aunque es suficiente si practica de 3 a 4 veces por semana
- La sesión debe durar de 30 a 60 minutos pero si nunca ha hecho ejercicio o lleva mucho tiempo sin practicar, vaya aumentando progresivamente el tiempo hasta llegar a la sesión ideal
- La intensidad del ejercicio debe ser media. Si puede hablar haciendo pequeñas paradas para coger aire, la intensidad es adecuada
- Elija una actividad que le guste. Cuanto más le guste, más fácil será que lo incorpore a sus hábitos
- Actividades como correr, bicicleta estática, cinta estática, saltar, subir y bajar escaleras, jardinería, bricolaje y baile son muy recomendables y accesibles a todo tipo de personas
- Empiece siempre por ejercicios de calentamiento y nunca acabe el entrenamiento bruscamente, sino poco a poco
- Lleve siempre calzado y ropa cómoda
- No coma demasiado antes de hacer ejercicio
- No ignore el dolor. Si siente dolor en el pecho, vértigos, mareos, latido irregular y rápido del corazón, cansancio o dificultad al respirar, pare de hacer ejercicio y consulte a su médico y/o enfermera

EVITAR LA AUTOMEDICACIÓN

- Existen fármacos usados en la práctica diaria que pueden provocar empeoramiento de la Enfermedad Renal Crónica. Debe tener especial atención en el uso de los AINES (antiinflamatorios no esteroideos) como por ejemplo el ibuprofeno, para el control del dolor y no usarlos sin consultar previamente a su médico y/o enfermera
- Mención especial tiene también el uso de contrastes intravenosos de una manera indiscriminada y sin preparación previa. Informe al personal sanitario de su patología si ha de someterse a una prueba con contraste intravenoso
- En líneas generales, es aconsejable que no haga uso de ningún medicamento por su cuenta y evite modificar las dosis o abandonar los tratamientos pautados sin consultar previamente con su médico y/o enfermera