

# Insuficiencia Renal Crónica (IRC)

---

La insuficiencia renal crónica es el empeoramiento gradual y usualmente la pérdida permanente de la función de los riñones. Sobre el tiempo se les hace más difícil eliminar los productos de desecho, medicinas y otras toxinas de la sangre, regular los fluidos corporales incluyendo el agua y minerales como el potasio, sodio, calcio, fósforo y produce las hormonas que ayudan a controlar su presión arterial y hacer los glóbulos rojos.

Aunque cualquier persona puede desarrollar IRC, las dos causas líderes son la presión arterial alta incontrolada y la diabetes. Otras causas incluyen el hipotiroidismo, glomerulonefritis, hiperpotasemia, y enfermedad tubular. Aquellos con IRC pueden eventualmente progresar a la enfermedad renal en etapa final (EREF) necesitando un trasplante de riñón o diálisis para permanecer vivo(a).

Para reducir la causalidad de desarrollar IRC evite el alcohol, pare de fumar, limite su consumo de proteína, sal y los medicamentos para aliviar el dolor sin receta médica. También puede tomar agua en vez de gaseosa (soda), trate de hacer más ejercicio y maneje su presión arterial alta y/o diabetes.

## Síntomas de la progresión de IRC incluyen:

- Sentirse débil
- Pérdida de apetito
- Un sabor metálico en la boca o aliento amoníaco
- El no poder dormir
- Hinchazón de los pies y tobillos
- Piel seca o que pica
- Calambre de músculo en las noches
- Hinchazón alrededor de los ojos, especialmente en las mañanas
- Necesidad aumentada de orinar especialmente en la noche
- Náusea, vómito

## La Nutrición e IRC

La terapia de nutrición es el factor más importante para prevenir el progreso de la enfermedad. A diferencia de EREF el potasio y líquidos no se necesitan restringir usualmente. Aquí hay algunas cosas generales a considerar:

### Proteína:

Limitando la cantidad de proteína que se come puede ayudar a aliviar los síntomas de uraemia, como náuseas, vómitos, y pérdida de peso. La proteína debe ser limitada de 0.6-0.75 gramos por kilogramo de peso corporal ideal por día. Aquí hay un ejemplo de cómo la proteína en la dieta se calcula:

Un hombre de 5'6" de alto y 145 libras (66 kilos):

0.6 gramos x 66 kilos = 40 gramos de proteína por día

0.75 gramos x 66 kilos = 49 gramos de proteína por día

Este hombre necesitará limitar su consumo de proteína de 40-49 gramos por día.



# Insuficiencia Renal Crónica (IRC)

---

Estos son algunos ejemplos de proteína en los alimentos:

- 1 huevo = 7 gramos de proteína
- 1 muslo de pollo = 14 gramos de proteína
- 1 taza de arroz cocido = 4 gramos de proteína
- ½ taza de maíz = 2 gramos de proteína
- 8 onzas de leche = 8 gramos de proteína
- 1 rebanada de pan = 2 gramos de proteína
- 1 perro caliente = 7 gramos de proteína
- 3 onzas de salmón = 21 gramos de proteína
- 1 rebanada de queso americano = 7 gramos de proteína
- 3 onzas de hamburguesa = 21 gramos de proteína

## Líquidos:

Usualmente no hay una restricción en la cantidad de líquidos que usted pueda tomar hasta que llegue a la enfermedad de riñón severa.

## Potasio:

El potasio ayuda a regular los fluidos y el balance mineral dentro y fuera de las células del cuerpo, mantiene su presión arterial normal, transmite impulsos nerviosos, y ayuda a sus músculos contraer. El potasio se encuentra en una amplia gama de alimentos, especialmente frutas, vegetales y carne fresca, pescado y carne de aves. Las personas con problemas renales pueden no ser capaces de deshacerse del potasio exceso. Generalmente el potasio no se limita a menos que exista también un diagnóstico de diabetes. Si usted tiene IRC y diabetes limite su consumo de plátanos, melón, tomates, okra, naranjas, ciruelas pasas, nueces, chocolate, arvejas secas, frijoles y leche entera.

## Sodio:

El sodio ayuda a regular los movimientos de los fluidos dentro y fuera de las células del cuerpo, transmite impulsos nerviosos, regula su presión arterial y ayuda a relajar sus músculos incluyendo su corazón. El sodio se encuentra principalmente en alimentos procesados y la sal de mesa. La enfermedad de riñón puede interferir con la excreción del sodio causando retención de fluidos e hinchazón. Comidas altas en sodio que evitar incluyen: sal, productos de cerdo, pepperoni, salchichas, pepinillos en vinagre, comida rápida, comida china, salsa de soja, papas fritas, sopas enlatadas y pizza. \*\*Consulte con su médico antes de usar un sustituto de sal.

# Insuficiencia Renal Crónica (IRC)

---

## Fosforo:

El fosforo ayuda a generar energía en todas las células de su cuerpo, actúa como el principal regulador del metabolismo de energía en los órganos de su cuerpo, sirve como parte del ADN y ARN cuales son el plan maestro de su cuerpo para el crecimiento y reparación celular y es un componente principal de los huesos y dientes. El fosforo se eleva en IRC cual puede causar calcificación de los ojos, corazón, piel y articulaciones. Elimine de su dieta: leche (de cualquier tipo), trate sustituciones (coffeemate, cremora), frijoles (rojos, negros o blancos), frijol lima, nueces, chocolate, yogur, queso, hígado, sardinas, postres hechos con leche (helado, pudin).

## Hierro:

Como se dificulta la producción de los glóbulos rojos en la enfermedad de riñón es común desarrollar anemia. Comidas altas en hierro deben ser proporcionadas para mejorar la anemia, un síntoma común de IRC. También se debe tomar un suplemento de hierro si no está siendo proporcionado. El hierro se encuentra en la mayoría de las comidas pero para aumentar su absorción cocine con un sartén de hierro fundido, consuma comidas altas en vitamina C, (pina, brócoli, pimentón verde, arándano) y evite el café o te con las comidas.

## Vitaminas:

Aquellos con enfermedad de riñón tienden a tener un nivel alto de homocisteína en la sangre. La homocisteína es un aminoácido, parte de lo que compone una proteína. Demasiado homocisteína en la sangre se ha encontrado ser asociado con el aumento del riesgo de la enfermedad del corazón, derrame cerebral, y la enfermedad de los vasos sanguíneos. Estudios han demostrado que el ácido fólico, vitamina B12 y vitamina B6 previenen niveles altos en la sangre.

- Comidas altas en ácido fólico incluyen: alubias, legumbres, hortalizas de hoja, cereales fortificados, productos de granos enriquecidos, hígado, panes de levadura, germen de trigo y aguacate.
- Comidas altas en Vitamina B12: Carne, pescado, carne de ave, huevos.
- Comidas altas en Vitamina B6: Pollo, pescado, cerdo, granos enteros y legumbres.