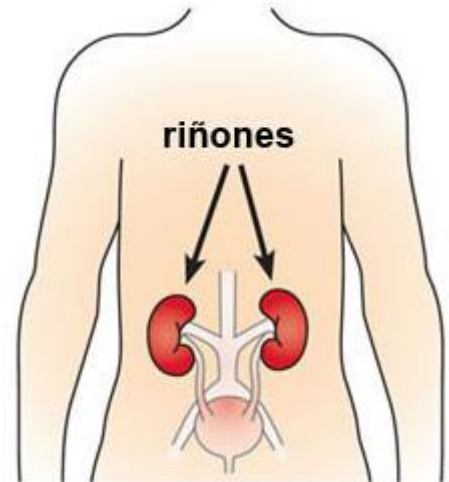


# Enfermedad Renal Crónica

## Descripción General

La enfermedad renal crónica (ERC) es un síndrome de pérdida progresiva e irreversible de la función renal. Los riñones son clave para mantener una buena salud ya que regulan el equilibrio de líquidos y electrolitos, la presión arterial y la ayuda para eliminar los productos de desecho, como toxinas y medicamentos, del cuerpo. La ERC se produce cuando una enfermedad o afección, como la hipertensión arterial o la diabetes, afecta la función renal. Con la pérdida progresiva de la función renal, los líquidos, electrolitos y productos de desecho pueden acumularse en su cuerpo y causar complicaciones graves como enfermedades cardiovasculares, desnutrición y trastornos óseos y minerales. El objetivo principal del tratamiento es reducir la progresión del daño renal para evitar el desarrollo de la enfermedad renal terminal (ERT), que es fatal en ausencia de diálisis o trasplante de riñón.

Un aspecto importante tanto de la prevención como del manejo de la ERC es su dieta. Los malos hábitos alimenticios, fumar y la obesidad se han asociado con un mayor riesgo de enfermedad renal. La terapia nutricional que apoya la función renal saludable no sólo ayuda a mantener un buen estado nutricional, sino que también puede retardar la progresión del daño renal y tratar las complicaciones asociadas.



## Causas

Las causas principales de la ERC son la diabetes mal controlada y la presión arterial alta. Otras causas incluyen:

- Glomerulonefritis
- Enfermedad poliquística en los riñones
- Lupus
- Infecciones urinarias frecuentes
- Obstrucción prolongada del tracto urinario

## Síntomas

- Náuseas, vómitos
- Pérdida de apetito
- Fatiga, debilidad
- Un sabor metálico en la boca o a amoníaco
- Sueño perturbado
- Hinchazón de pies y tobillos
- Picazón en la piel seca
- Calambres musculares
- Presión arterial alta (hipertensión)
- Mayor necesidad de orinar, especialmente de noche

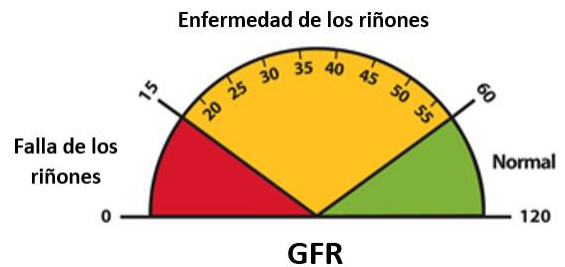
Es importante tener en cuenta que los signos y síntomas de la ERC son altamente individualizados. Para algunos, los signos y síntomas pueden no aparecer hasta que se hayan producido etapas avanzadas de daño renal.

# Enfermedad Renal Crónica

## Nutrición y ERC

La terapia nutricional para pacientes con ERC se correlaciona con el nivel de disfunción renal. Hay cinco etapas de la enfermedad renal que se clasifican de acuerdo con su tasa de filtración glomerular (GFR). La GFR mide la cantidad de sangre en mililitros que filtran los riñones por minuto (ml/min).

A medida que disminuye la GFR, también lo hace la función renal. Las intervenciones nutricionales deben ser individualizadas y basadas en la gravedad de la progresión de la enfermedad y el estado general de salud del paciente. Muchos pacientes pueden permanecer en las etapas iniciales durante meses o años. Las personas con CKD en etapa 1 o 2 sólo pueden necesitar suplementos de vitamina D al principio. Sin embargo, cuando la ERC avanza a la etapa 5, se debe implementar un tratamiento más extenso y una dieta renal estricta. Con la enfermedad renal, es muy importante consultar de manera rutinaria con su equipo de salud sobre la dieta adecuada para usted según el grado de enfermedad renal.



## Sodio

Una de las muchas funciones de los riñones es filtrar el sodio fuera del cuerpo para que pueda ser excretado en la orina. Cuando los riñones se dañan, su capacidad de excretar los desechos disminuye, lo que resulta en una acumulación de sodio. Sin tratamiento, los niveles altos de sodio pueden eventualmente llevar a la retención de líquidos y presión arterial alta. Comer una dieta baja en sodio no solo ayudará a disminuir la progresión de la ERC, sino que también es fundamental para disminuir la presión arterial y reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular.

### Incluir Alimentos Bajos en Sodio:

- **Carnes:** Carnes frescas o congeladas sin empanar; Huevos
- **Vegetales:** Vegetales frescos o congelados; Vegetales enlatados sin sal añadida
- **Almidones:** Magdalenas inglesas; Bagels; Pasta sencilla, Tallarines; Arroz; Cereales calientes cocidos; Galletas sin sal
- **Grasas:** Aceites vegetales (por ejemplo, canola, oliva); Mantequilla sin sal
- **Condimentos:** Ajo fresco o ajo en polvo (no sal de ajo); Cebolla fresca o polvo de cebolla (no sal de cebolla); Pimienta negra; Jugo de limón; Vinagre

### Evitar Alimentos Altos en Sodio:

- **Carnes:** Carnes procesadas (pepperoni, bolonga, salami, pastrami, jamón, pavo, carne en conserva); Chorizo; Perros calientes; Carnes rebozadas (nuggets de pollo, palitos de pescado); Carnes enlatadas (spam); Carnes ahumadas o curadas (sal de cerdo, tocino); Lox y arenque
- **Lácteos:** Suero de leche; Pastas de queso procesado (*Cheez Wiz*); Queso procesado (*Velveeta*, queso americano, queso nacho); Quesos con pimientos

# Enfermedad Renal Crónica

---

- **Vegetales:** Vegetales enlatados regulares y jugos de verduras; Pepinillos y otros encurtidos; Aceitunas; Pepperoni; Chucrut
- **Almidones:** Galletas; Mezclas para preparar panqueques, magdalenas, pan de maíz; Mezclas de arroz, fideos o papas sazonadas (*Rice-a-Roni*, macarrones con queso); Mezclas para rebozar (migas de pan sazonadas, *Shake'n' Bake*); Snacks (papas fritas, chips de maíz, pretzels, chicharrones, galletas, tortillas, palomitas de maíz, semillas de girasol)
- **Grasas:** Bacon; Carne de cerdo salada; Aderezos para ensaladas comerciales
- **Condimentos:** Sal de mesa; Condimentos (sal de ajo, sal de cebolla, sal de apio); Ablandador de carnes; Cubitos de caldo; Potenciadores del sabor; Condimentos (salsa BBQ, salsa de soja, salsa teriyaki, salsa de ostras, salsa de tomate)
- **Alimentos Procesados:** Sopas enlatadas; Alimentos preparados congelados; Comidas rápidas

## Proteína

La ingesta de proteínas es muy importante para ayudar a mantener la salud de los músculos y órganos. Sin embargo, cuando su cuerpo digiere alimentos ricos en proteínas, se producen productos de desecho que se eliminan por el riñón sano. Al igual que con el sodio, cuando los riñones se dañan, estos productos de desecho se acumulan y pueden llevar a una condición llamada uremia. Los síntomas de uremia son comunes, especialmente en estadios avanzados de ERC. Limitar la cantidad de alimentos ricos en proteínas en su dieta puede ayudar a aliviar los síntomas de la uremia, como náuseas, vómitos, pérdida de peso y fatiga.

Es importante tener en cuenta que no todas las proteínas son iguales. Las proteínas de origen animal difieren de las proteínas vegetales en que contienen todos los aminoácidos que su cuerpo necesita para funcionar de manera efectiva. Las proteínas vegetales son una fuente de proteínas igualmente beneficiosa; sin embargo, carecen de uno o más de los aminoácidos esenciales, lo que significa que debe comer una gran variedad de alimentos para satisfacer sus necesidades. Si bien los alimentos con proteínas animales son fuentes de alta calidad, también contienen fósforo y se han asociado con una mayor mortalidad en individuos con estadios avanzados de ERC. Comer una cantidad equilibrada de proteínas tanto animales como vegetales es la mejor manera de obtener todos los nutrientes que necesita. Consulte con su dietista registrado sobre la cantidad y el tipo de proteína que es adecuado para usted.

**Fuentes de Proteína Animal Incluyen:** Carnes; Aves; Mariscos; Lácteos; Huevos

**Fuentes de Proteína Vegetal Incluyen:** Frijoles; Lentejas; Frutos secos y sus mantequillas para untar (por ejemplo, mantequilla de almendras, mantequilla de maní); Productos de soja (por ejemplo, leche de soja, tofu)

## Potasio

El potasio es un mineral que se encuentra en una amplia variedad de alimentos vegetales y animales. Es necesario para la función celular normal, la contracción muscular y el mantenimiento de un latido cardíaco saludable. En condiciones normales, los riñones excretan el 80-90% del potasio que se consume diariamente, sin embargo, en ERC avanzada, los

# Enfermedad Renal Crónica

---

riñones ya no pueden realizar esta función y el potasio comienza a acumularse. El aumento de los niveles de potasio, también conocido como hiperpotasemia, puede provocar complicaciones cardiovasculares graves e incluso la muerte.

La restricción de potasio en ERC varía según el grado de función renal. En ERC avanzada, es muy importante que los pacientes trabajen con su equipo médico para controlar los niveles de potasio. Si comenzaran a aumentar, una dieta que evite los alimentos que contienen altas cantidades de potasio puede evitar que ocurran complicaciones asociadas. Para obtener una descripción detallada de los alimentos que contienen potasio, consulte la **Hoja Informativa sobre Enfermedad Renal Terminal (ERT)**.

## Fósforo

El fósforo es un mineral que se encuentra en los huesos y es un componente importante para mantener una estructura ósea fuerte y saludable. En las etapas avanzadas de ERC, los riñones ya no son capaces de excretar el fósforo del cuerpo y los niveles en la sangre comienzan a aumentar. El aumento del fósforo circulante hace que el calcio salga de los huesos, lo que los vuelve débiles y quebradizos. Además de desarrollar enfermedad ósea, los niveles altos de fósforo y calcio en la sangre pueden provocar la calcificación de los vasos sanguíneos, los pulmones, los ojos y el corazón.

Consulte con su equipo de atención médica para controlar sus niveles de fósforo en la sangre. Si comenzaran a aumentar, es posible que deba controlar la cantidad de fósforo en su dieta. El fósforo se encuentra en alimentos ricos en proteínas como la carne, aves, pescado, frutos secos, frijoles y productos lácteos. También se agrega comúnmente a los alimentos procesados, comidas rápidas y alimentos listos para comer como conservante. Para obtener una descripción detallada de los alimentos que contienen fósforo, consulte la **Hoja Informativa sobre Enfermedad Renal Terminal (ERT)**.

## Hierro

Además de regular los fluidos corporales y la excreción de desechos, los riñones producen eritropoyetina (EPO), una hormona involucrada en la producción de glóbulos rojos. En ERC, el deterioro de la producción de EPO con frecuencia resulta en deficiencia de hierro y anemia. Se debe estimular el consumo de alimentos ricos en hierro para disminuir el riesgo de anemia. Entre las fuentes de hierro se incluyen las carnes rojas, de aves, pescado, frijoles, lentejas, tofu y verduras de hoja verde oscuro. Hable con su dietista registrado acerca de si debe tomar un suplemento de hierro.

### Consejos para Aumentar la Absorción de Hierro

- Cocinar con una sartén de hierro fundido
- Consuma alimentos ricos en vitamina C (por ejemplo, frutas cítricas, verduras de hoja verde oscuro o brócoli crudo) con las comidas
- Evite tomar café y té durante y después de las comidas

## Consejos para Leer la Etiqueta de los Alimentos

# Enfermedad Renal Crónica

---

1. Verifique el contenido de sodio en la etiqueta de información nutricional. Un valor diario (DV) del 20% o más significa que el alimento tiene un alto contenido de sodio. Un DV de 5% o menos significa que el alimento es bajo en sodio.
2. Términos comunes asociados con sodio para buscar en las etiquetas de los alimentos:
  - **Sin Sodio (Sodium Free):** Menos de 5 mg de sodio por porción.
  - **Muy Bajo Sodio (Very Low Sodium):** 35 mg o menos de sodio por porción.
  - **Bajo en Sodio (Low Sodium):** 140 mg o menos de sodio por porción.
  - **Reducido en Sodio (Reduced Sodium):** al menos un 25% menos de sodio que el producto original.
  - **Sin Sal Agregada / Sin Sal (No Added Salt / Unsalted):** No se agregó sal durante el procesamiento, pero no necesariamente libre de sodio.
3. Busque palabras que contengan PHOS en la lista de ingredientes. Muchos alimentos envasados contienen fósforo.
4. Busque el potasio en la lista de ingredientes. El cloruro de potasio se puede usar como un sustituto de la sal en alimentos envasados, como sopas enlatadas y productos de tomate.

## Recomendaciones Nutricionales y de Estilo de Vida

- Consulte con frecuencia con su equipo de atención médica para monitorear la progresión de ERC.
- Elija y prepare alimentos que sean bajos en sal para ayudar a controlar su presión arterial.
- Cocine en casa cuando sea posible. Los alimentos preparados o envasados contienen altas cantidades de sodio y fósforo y los restaurantes a menudo usan sodio para dar sabor.
- Utilice especias y hierbas para condimentar, en lugar de sal. Consulte con su dietista registrado sobre el uso de sustitutos de sal, ya que pueden contener potasio.
- Compre versiones bajas en sodio de los alimentos en el supermercado cuando sea posible.
- Escurra y enjuague con agua las verduras, frutas, frijoles, carnes y pescados enlatados antes de comerlos para reducir el contenido de sodio.
- Consulte con su dietista registrado sobre la cantidad y el tipo de proteína que sea adecuado para usted.
- Si tiene niveles altos de potasio, elija verduras y frutas que sean bajas en potasio.
- Pele y remoje las frutas y verduras que tienen un alto contenido de potasio en agua durante varias horas para eliminar el exceso de potasio. Escurra y enjuague antes de cocinar.
- Los alimentos con proteínas animales tienen un alto contenido de fósforo y es posible que deban limitarse en las etapas avanzadas de ERC si tiene niveles altos de fósforo.
- Familiarícese con los alimentos que tienen un bajo contenido de fósforo.
- Consulte con su dietista registrado para hablar sobre una suplementación adecuada de vitaminas para apoyar su salud en general. Es posible que no se recomienden los multivitamínicos ya que algunos pueden tener contenidos de vitaminas y minerales que no son adecuados para pacientes con ERC.

*Actualizado en Febrero de 2019.*