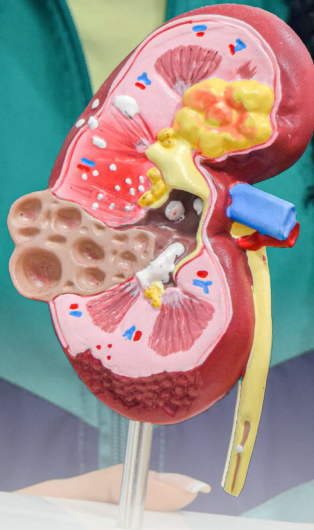




FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad



Conozco mi **Enfermedad renal**

La enfermedad renal crónica es la pérdida gradual de la función de los riñones, que filtran la sangre y eliminan desechos y exceso de líquido.



Certificado N° 015

Funciones del riñón

- Eliminación de desechos.
- Equilibrio hídrico.
- Regulación de la presión arterial.
- Regulación del equilibrio ácido – Base.
- Equilibrio electrolítico.
- Producción de eritropoyetina, vitamina D y renina.
- Eliminación de fármacos.

Síntomas de enfermedad renal

En etapas tempranas la enfermedad renal es asintomática, sin embargo en fases avanzadas pueden presentarse síntomas como:



Hinchazón en los pies, tobillos, piernas y cara



Disminución de la agudeza visual



Retención de líquidos



Náuseas



Vómito



Inapetencia



Cambios en la producción de orina y frecuencia en la micción



Alteraciones del sueño



Pérdida de peso



Debilidad



Fatiga



Calambres

¿Qué puedo hacer para proteger mis riñones?

Existen 8 reglas de oro para cuidar los riñones:



Chequear mi función renal si tengo factores de riesgo



Realizar actividad física sin exceso



Evitar consumo de alcohol



NO fumar



Hidratación adecuada diariamente (si no hay enfermedad renal)



Controlar mis niveles de azúcar



Dieta sana y balanceada



NO automedicarme

Cuando ya tienes enfermedad renal puedes presentar Hiperkalemia o hiperpotasemia.

¿Qué es y de qué se trata la hiperkalemia o Hiperpotasemia?

El cuerpo necesita electrolitos como el potasio para el funcionamiento de músculos, nervios, corazón y regulación de líquidos. La hiperkalemia es el exceso de potasio en la sangre y puede causar graves problemas de salud.

¿Qué causa la hiperpotasemia?

La hiperpotasemia puede ser causada por varios factores, incluyendo:

- **Enfermedad renal:** algunos medicamentos.
- **Enfermedades:** Diabetes y afecciones de las glándulas suprarrenales.
- **Lesión celular:** Cuando las células se dañan, pueden liberar potasio al torrente sanguíneo. Esto puede ocurrir después de un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular o una quemadura grave.

¿Cuáles son los síntomas de la hiperpotasemia?



Hormigueo o entumecimiento en las manos y pies



Latidos cardíacos irregulares



Dolor abdominal



Debilidad muscular



Náuseas y vómitos



Diarrea



Parálisis

¿Cómo se diagnostica la hiperpotasemia?

La hiperpotasemia se diagnostica mediante la toma de una muestra de sangre para análisis en el laboratorio, y se mide los niveles de potasio.

¿Cómo se trata la hiperpotasemia?



Diálisis: En casos graves donde no han sido efectivo las estrategias anteriores.



Cambios en la dieta.



Medicamentos.

¿Cómo prevenir la hiperpotasemia?

Asegúrese de informar a su médico sobre todos los medicamentos que está tomando, incluidos los medicamentos recetados, de venta libre y los suplementos.

- Siga una dieta baja en potasio.
- Controle sus niveles de potasio.
- Informe a su médico sobre cualquier síntoma nuevo.

¿Qué alimentos debo evitar si tengo hiperpotasemia?

Algunos alimentos con alto contenido de potasio que deben evitarse o limitarse incluyen:

	Frutas: Plátanos, naranjas, papaya, uvas pasas, ciruelas pasas, melón, kiwi, aguate, mandarinas, zapote, guayaba, tomate de árbol, zapote, guanábana, duraznos, anón, chirimoya y coco.
	Verduras: Patatas, batatas, espinacas, col rizada, champiñones, tomates, brócoli, coliflor.
	Legumbres: Frijoles, lentejas y guisantes.
	Sustitutos de la sal: Muchos sustitutos de la sal contienen cloruro de potasio.
	Nueces y semillas: Almendras, nueces, avellanas, semillas de girasol y semillas de calabaza.
	Chocolate: El chocolate oscuro tiene un alto contenido de potasio.
	Café: El café contiene una pequeña cantidad de potasio.