



Diabetes, presión alta protección de los riñones

¿QUÉ FUNCIÓN TIENEN LOS RIÑONES?

Los riñones son dos órganos situados en la parte baja de la espalda que tienen el tamaño de un puño. Para mantenerse vivas, las personas tienen que tener por lo menos un riñón que esté funcionando bien. La labor realizada por los riñones se llama función renal. Las tres funciones renales principales son:

- Eliminar las toxinas y el exceso de agua del cuerpo
- Mantener el equilibrio químico del cuerpo
- Producir hormonas que regulan la producción de glóbulos rojos y la presión arterial, y contribuyen a la salud de los huesos

¿SABÍA USTED?

Si tiene diabetes, controlar el nivel de glucosa y presión arterial puede ayudarlo a protegerse los riñones.

¿QUÉ CAUSA LA ENFERMEDAD DE LOS RIÑONES?

En Estados Unidos, la diabetes es la causa más común del fallo renal. Si los riñones le dejan de funcionar, necesitará tratamiento especial, tal como diálisis (que es un método de filtrar las toxinas para eliminarlas de la sangre) o un trasplante de riñones para permanecer vivo.

Una complicación frecuente de la diabetes es la presión sanguínea alta (hipertensión). La hipertensión constante también produce daño gradual en los riñones y aumenta los efectos de

la diabetes. Las enfermedades del riñón en etapa avanzada a menudo son permanentes. Por este motivo, se debe identificar y tratar oportunamente la presión arterial alta y diabetes.

Cualquiera puede tener diabetes, presión alta o enfermedad renal. Sin embargo, las personas obesas y las que tienen antecedentes familiares de cualquiera de estos trastornos corren mayor riesgo.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICAN LA DIABETES Y LA HIPERTENSIÓN?

La diabetes se diagnostica por medio del nivel de azúcar o glucosa en la sangre. Las personas con un nivel de glucosa de 126 mg/dL o más tienen diabetes. Un nivel de glucosa de 100 a 125 mg/dL es superior al normal y aumenta el riesgo de tener diabetes. Con el tiempo, si no se controla el nivel de glucosa, puede llevar a complicaciones como ceguera, daños neurológicos, ataques al corazón, problemas de circulación en las extremidades y fallo renal.

La hipertensión se diagnostica midiendo la presión arterial. Las personas con presión arterial de de 140/90 mm Hg o más sistemáticamente tienen hipertensión arterial.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA ENFERMEDAD RENAL?

La enfermedad renal se diagnostica con pruebas de orina y sangre. El primer indicio de problemas renales en las personas con diabetes es la presencia de pequeñas cantidades de proteína en la orina. Sin tratamiento, este trastorno lleva a más proteína en la orina, luego a la pérdida gradual de la función renal y, finalmente, a una enfermedad crónica o permanente de los riñones. Una prueba de orina puede detectar estos trastornos.

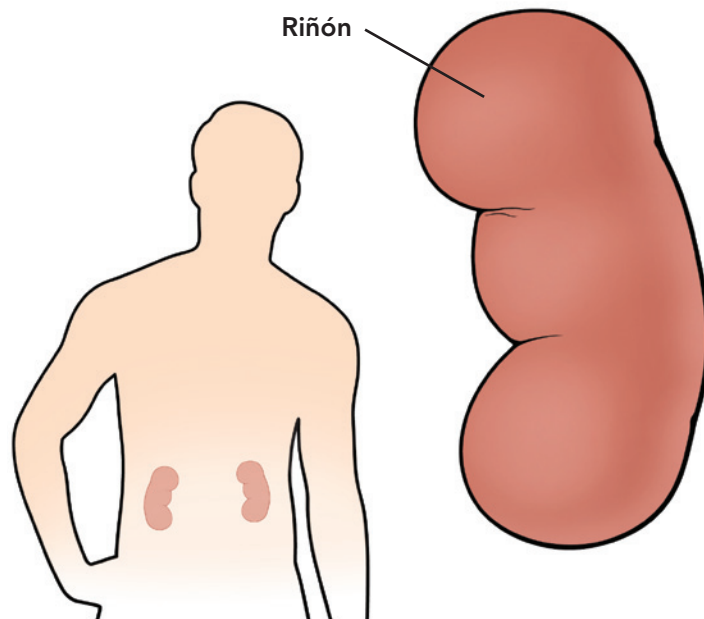
Diversas pruebas de sangre pueden determinar la capacidad de los riñones para filtrar y eliminar (limpiar) las toxinas de la sangre. Entre ellas se encuentran la prueba de creatinina y la de nitrógeno ureico sanguíneo.

¿CÓMO PUEDE PROTEGERSE LOS RIÑONES?

La protección de los riñones comienza con saber si tiene alguno de los factores de riesgo que causan la enfermedad renal: obesidad, presión alta o diabetes. Por consiguiente, el control periódico del peso, la presión y la glucosa pueden identificar problemas en la etapa inicial.

Los médicos usan diferentes tipos de medicamentos para tratar el alto nivel de glucosa en la sangre en las personas con diabetes, incluidos medicamentos orales (pastillas) e insulina. Es importante mantener el nivel de glucosa lo más normal posible. El nivel recomendado es de menos de 130 mg/dL en la mañana y 180 mg/dL después de las comidas. La prueba de sangre para la hemoglobina A1C evalúa qué tan bien se está controlando el nivel de glucosa sanguínea a largo plazo. Normalmente, esto se hace cada tres a seis meses. Un resultado de menos de 7 por ciento en la prueba indica un buen control de la glucosa.

En personas con diabetes e hipertensión, la presión arterial debe ser de menos de 130/80 mm Hg. Varios tipos de medicamentos se usan para bajar la presión arterial y ayudar a proteger la función de los riñones.



¿CÓMO PUEDE PROTEGERSE LOS RIÑONES?

Si tiene alguno de los factores de riesgo de diabetes, presión alta o enfermedades del riñón, hable con su médico. La prevención y el tratamiento de la enfermedad renal dependen de su caso específico. Por ejemplo, si tiene diabetes, su médico puede recomendarle una prueba de orina por lo menos una vez al año para ver si tiene proteína en la orina y análisis de sangre para examinar la función de los riñones.

También puede cuidar su salud si mantiene una dieta saludable, hace ejercicio casi todos los días, no fuma y evita el consumo excesivo de bebidas alcohólicas y otras sustancias. Estas incluyen los medicamentos de venta sin receta, como aspirina, acetaminofén e ibuprofeno. Si tiene presión alta, debe limitar la cantidad de sal que ingiere. Si tiene diabetes, debe limitar los carbohidratos. La gente con función renal afectada tiene que hacer cambios en su dieta para también limitar la proteína, el colesterol y el potasio.

Preguntas que debe hacerle a su médico

- ¿Tengo diabetes, presión alta o una enfermedad renal (del riñón)?
- ¿Qué tratamiento necesito para mis problemas médicos?
- ¿Cuáles son los riesgos y beneficios de cada una de mis opciones de tratamiento?
- ¿Debo consultar con un educador sobre la diabetes?
- ¿Debo consultar con un endocrinólogo?

RECURSOS

- Encuentre un endocrinólogo: www.hormone.org o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663)
- Encuentre un educador sobre la diabetes (Asociación de Educadores sobre la Diabetes de Estados Unidos): www.diabeteseducator.org/DiabetesEducation/Find.html
- Información sobre la diabetes de la Red de Salud Hormonal (Hormone Health Network): www.hormone.org/diabetes
- Instituto Nacional de la Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (Instituto Nacional de Salud o NIH por sus siglas en inglés): www.niddk.nih.gov
- Asociación de Diabetes de Estados Unidos: www.diabetes.org
- Fundación Nacional del Riñón: www.kidney.org

EDITORES

Robert M. Carey, MD
Lee Hamm, MD
Guido Lastra, MD

La Red de Salud Hormonal (*Hormone Health Network*) ofrece recursos gratuitos por Internet que se basan en los más avanzados conocimientos científicos y clínicos de la Sociedad de Endocrinología (*The Endocrine Society* en www.endo-society.org). El objetivo de la Red es que los pacientes no solo tengan información, sino que sean activos participantes en la atención de salud que reciben.

Diabetes, presión alta y protección de los riñones hoja informativa



www.hormone.org

Marzo del 2010, 3^{era} edición