

La enfermedad renal, su manejo y el estilo de vida

¿Qué hacen los riñones?

Los riñones actúan como filtros y eliminan fluidos e impurezas de la sangre. Toda la sangre se bombea a todo el organismo y se filtra en los riñones más de 65 veces por día, para asegurar que se eliminen la cantidad correcta de desechos y fluidos.

¿Qué ocurre cuando los riñones tienen daño?

Cuando los riñones no funcionan correctamente, los fluidos y productos de desecho se acumulan en el organismo. El exceso de impurezas en la sangre causa cansancio, pérdida del apetito, náusea, escozor en la piel, calambres musculares, debilidad o dolor en las articulaciones. El exceso de fluido puede ser perturbador, causando hinchazón del abdomen, pies, tobillos, manos y cara, y podría ocasionar falta de aliento, alta presión y aumento de la tensión al corazón.

¿Cómo afecta a la dieta el daño al riñón?

Comer los alimentos correctos puede ayudar a controlar la cantidad de impurezas producidas por el organismo y disminuir el trabajo de los riñones. Alimentarse correctamente también puede ayudar a desacelerar el progreso de daño a los riñones, al tiempo que le ayuda a mantener un peso correcto y a sentirse bien en general.



Dieta

Sus necesidades dietéticas cambiarán de acuerdo a cuán bien funcionan sus riñones, y también si está haciendo hemodiálisis o diálisis peritoneal.

Es importante ver regularmente a un médico y a un dietista para el mejor manejo de su condición. Los análisis de sangre regulares son esenciales para ver los niveles de impurezas en la sangre, y son los mejores indicadores para saber si aumentar o disminuir la ingesta de ciertos alimentos en su dieta.

¿Qué alimentos necesito para el control de la enfermedad renal?

Para controlar la cantidad de impurezas y fluido en su organismo, deberá conocer acerca de:

- Proteínas
- Fosfatos
- Potasio
- Sodio (Sal)
- Fluidos.



Proteínas

El organismo utiliza las proteínas para su crecimiento, curación y para combatir infecciones.

Las mejores fuentes de proteínas son la carne vacuna, pollo, pescado, huevos y productos lácteos.

Cuando el organismo descompone la proteína de los alimentos, se forma un desecho denominado urea. Ingerir demasiada proteína puede aumentar los niveles de urea en la sangre, lo que puede causar síntomas desagradables.

Sin embargo, es importante asegurar que esté ingiriendo suficientes proteínas para que su organismo pueda mantener su masa muscular, evitar la pérdida de peso y promover la curación adecuada de las heridas.

Para asegurar recibir el equilibrio correcto de proteínas, discuta sus necesidades con su médico o dietista.

CONSEJO: Incluya pequeñas cantidades de proteínas con cada comida, como cereal con leche o yogurt para el desayuno, sándwiches de carne, pollo, pescado o huevos para el almuerzo y carne, pollo o pescado para la cena.

Fosfatos

El fosfato es un mineral necesario para el organismo, pero si hay demasiado en la sangre puede debilitar los huesos y provocar el endurecimiento de las arterias.

El fosfato se encuentra en alimentos tales como leche, productos lácteos, huevos, carne, chocolate, salvado de trigo, bebidas con cola, nueces, semillas y legumbres.

Debido a que estos alimentos son esenciales para una dieta balanceada, su dietista le recomendará una cantidad adecuada a ingerir diariamente. Su médico también podría recetarle aglutinantes fosfáticos como *Caltrate* o *Alutabs* para que los tome cada vez que coma durante el día. Estas tabletas impiden al fosfato ingresar al torrente sanguíneo y a dejar el organismo sin causar daño.



Potasio

El potasio es un mineral necesario para el funcionamiento correcto de los músculos. Cuando los riñones no funcionan correctamente, el potasio se acumula en la sangre. Tener altas cantidades de potasio en el organismo puede ser peligroso, y en casos extremos o con cantidades muy altas, podría provocar un paro cardíaco.

El potasio se encuentra en muchos alimentos, especialmente frutas y verduras. Es importante que usted se asegure de recibir la cantidad correcta de potasio de los alimentos, por lo que un dietista puede asesorarle sobre qué cantidad, de ciertos alimentos, debe incluir diariamente en su dieta.

Alimentos ricos en potasio:

Para controlar las cantidades de desechos y fluidos en su organismo conviene informarse sobre:

- Bananas, frutas con carozo, chirimoya, frutas secas, tartas de fruta, tostadas frutadas, jugos de fruta
- Patatas, jugos vegetales, sopas vegetales, pastas de tomate, salsas y purés
- Patatas fritas y papas fritas calientes
- Nueces y semillas
- Frijoles en salsa, legumbres
- Cacao, chocolate, caramelos, orozuz, melaza de caña, café
- Sal liviana, sin sal (substitutos de la sal).



Fluidos

Los riñones son los responsables de producir orina usando los fluidos de nuestro organismo, de modo que cuando los riñones están dañados, el exceso de fluido se acumula. Es por esto que algunas personas con daño a los riñones deben restringir la cantidad de fluido que ingieren. Su médico le indicará cuánto fluido beber.

Si se le ha pedido restringir la ingesta de líquidos, beber mucho líquido podría causar problemas con la presión arterial, la respiración y la función cardíaca. Tenga en cuenta que los fluidos también provienen de los helados, cubos de hielo, crema, yogurt, sopas, gelatina, salsa y otros alimentos que liquidifican a temperatura ambiente.

Sodio

Algunas personas con problemas renales deben restringir la ingesta de sodio (sal), especialmente aquellos que tienen restricciones para beber fluidos. Su médico le asesorará si debe reducir el consumo de sal.

El sodio se encuentra en la mayoría de los alimentos enlatados, empacados y en las comidas para llevar, también se agrega a las comidas durante su preparación. Otros alimentos con sodio que debería limitar en la dieta incluyen:

- Carne y pescado enlatado
- Jamón
- Tocino
- Carnes procesadas
- Salchichas
- Pescado o pollo congelado en pan rallado
- Queso
- Galletas
- Pan
- Espagueti y verduras en lata
- Aceitunas
- Salsas y caldos
- Comidas preparadas congeladas
- Antiácidos



- Bebidas deportivas.

Peso saludable y el corazón

¿Qué más debo considerar para controlar la enfermedad renal?

Un peso saludable

Para mantener un peso corporal saludable e impedir la desnutrición, asegúrese de recibir el suficiente sustento de alimentos que proveen a su organismo de la energía que necesita.

Controlar su peso corporal regularmente le dará una indicación sobre si está comiendo poco o mucho. La acumulación de fluido puede resultar en fluctuaciones a corto plazo, de unos pocos kilos de peso corporal, por lo que las mediciones a mayor plazo le darán una mejor indicación del estado de su peso.

Si encuentra que su apetito o su peso disminuyen notablemente, vea a su médico o dietista para que le aconsejen sobre las mejores comidas y estrategias de alimentación.

Un corazón saludable

Para mantener un corazón saludable e impedir altos niveles de colesterol, limite el consumo de comidas que tienen altos niveles de grasa saturada, como mantequilla, crema, grasa y la piel de las carnes; productos lácteos sin rebajar y comidas para llevar.

Reemplazando estas comidas con aceites vegetales saludables como canola y aceite de oliva, y comiendo pescado regularmente le ayudará a controlar el nivel de colesterol en la sangre.



Comer fuera de casa

Igualmente puede disfrutar de una saludable vida social, incluyendo satisfacciones ocasionales como comer fuera. Saber qué buscar en un menú y qué comidas evitar le ayudará a elegir lo mejor para usted.

Italiana:

- Elija pasta con ajo, perejil, mantequilla o aceite de oliva. Las salsas con base de tomate podrían contener mucho potasio, mientras que las salsas con crema o queso podrían contener demasiado sodio y fosfato
- Pan de ajo o hierbas y una ensalada con aderezo liviano de limón y aceite de oliva son buenos acompañantes de una comida.

China:

- Evite salsas como soja, ostras, frijoles negros, hoisín y sechuán, ya que tienen alto contenido de sodio
- Elija platos sin salsa o pídale que utilicen menos salsas al cocinar
- Elija arroz hervido, carne cocida al vapor o en su jugo y salsas de ciruela, limón, naranja y agridulces que podrían tener bajo contenido de sodio.

Para llevar:

- Evite comidas preparadas como salchichas en pan o pastel de carne, en su lugar elija opciones hechas a la orden. Entre las opciones adecuadas se encuentran:
 - Hamburguesa de carne sin salsa
 - Sándwiches de carne, pollo fresco o huevo
 - Milanesa de pescado con jugo de limón en lugar de sal
 - Pollo sin piel para la parrilla.



Ideas culinarias

Tener todo organizado y saber cuáles comidas elegir, y cuáles restringir, puede ser difícil, por eso he aquí algunas ideas para comidas fáciles. Recuerde que un dietista puede darle una lista de comidas específicas que debería incluir en su dieta de acuerdo a sus necesidades individuales.

Desayuno:

Trigo inflado, arroz o cereales con leche descremada.
Tostadas de pan blanco con huevos.

Almuerzo:

Sándwich de pan blanco con carne magra, huevo o atún en agua, mayonesa con bajo contenido de grasa y lechuga, pepino, pimiento, apio y zanahoria.

Cena:

Carne magra con pasta o arroz y verduras como *zucchini*, arvejas, cebollas, hongos, pimientos, berenjenas, maíz enlatado, habichuelas y calabazas.

Bocadillos:

Yogurt de soja, frutas como bayas frescas, maracuyá, duraznos, peras o manzanas enlatadas, obleas de vainilla, de maíz con bajo contenido de sal, chocolate blanco, helado con bajo contenido de grasa, galletitas sin sal, tostadas con miel o mermelada.



Consejos para hacer ejercicios

Eligiendo el tipo y cantidad correcta de comida usted puede contribuir a sentirse lo mejor posible al tiempo que se mantiene en un peso correcto. Para mantener un estilo de vida saludable, es también importante la actividad física. El ejercicio puede ayudar a aumentar su fuerza y resistencia, prevenir la fatiga y reducir el estrés y la depresión.

Para mejores resultados se recomienda realizar ejercicios de intensidad moderada por lo menos tres veces por semana pero conviene verificar con su médico antes de comenzar una rutina de ejercicios. Un médico o dietista pueden asesorarle si su dieta debe cambiar con el aumento en la ejercitación.

No debe ejercitar si:

- Tiene fiebre, se siente mal, débil o cansado
- ha cambiado sus horarios de diálisis o los medicamentos
- Ha comido demasiado
- Hace demasiado calor y humedad, excepto si tiene aire acondicionado.



Consejos sobre el estilo de vida

Trabajo:

Mientras esté médicamente estable, no hay razón para cambiar su rutina diaria, incluyendo el trabajo. Cuidando de su bienestar físico y emocional le ayudará a llevar a cabo todas sus actividades diarias. Planear y preparar sus comidas en casa puede ayudar a controlar sus requisitos dietarios y resistir la tentación de comer alimentos que mejor sería evitar.

Vida sexual:

La enfermedad renal puede causar cambios físicos y emocionales que pueden afectar su vida sexual. Los cambios físicos que ocurren en su organismo cuando sus riñones se dañan, y los medicamentos que está tomando, pueden causar pérdida de interés en el sexo o reducida capacidad sexual.

La actividad sexual normal es segura para las personas con enfermedad renal pero si esto le preocupa debería hablar con su médico. Otras actividades como abrazar, acariciar y besar a su pareja pueden ayudar a mantener una sensación de unión.

Viajes:

Cuando planea un viaje, asegúrese de que podrá controlar necesidades como la comida y los medicamentos. Las personas en diálisis deberán arreglar servicios de diálisis en las zonas a visitar. Llevar con usted una cantidad de alimentos que conoce y sabe que puede incluir en su dieta, le ayudará a elegir mejor para un óptimo manejo de su condición.

CONSEJO: Los sentimientos de ansiedad o depresión no son inusuales después de un diagnóstico de enfermedad renal, por lo que debería compartir lo que siente con familiares, amigos, su médico o el dietista.

