

¿Qué puede hacer la gente con diabetes para prevenir la enfermedad renal?

Muchas personas con diabetes no desarrollan enfermedad renal o insuficiencia renal. Hable con su médico sobre sus probabilidades de desarrollar enfermedad renal. La mejor manera de prevenir la enfermedad renal secundaria a diabetes es:

- Controlar el nivel de azúcar en la sangre.
- Mantener bajo control la presión arterial.
- Controlarse la presión arterial con la frecuencia que le recomienda su médico.
- Pedirle al médico que lo controle al menos una vez al año para ver si tiene enfermedad renal.
- Tomar medicamentos para ayudar a controlar la glucosa en la sangre, el colesterol y la presión arterial si su médico se los indica.
- Mantener la dieta para la diabetes.
- Hacer ejercicio en forma regular.
- Evitar el alcohol.
- No fumar.
- Ver a su médico con la frecuencia que le indican.

¿Cómo daña la diabetes los riñones?

La diabetes puede dañar los riñones al causar daño en:

- **Los vasos sanguíneos de los riñones**

Las unidades de filtrado del riñón tienen mucha cantidad de pequeños vasos sanguíneos. Con el tiempo, los niveles altos de azúcar en la sangre pueden hacer que estos vasos se estrechen y se obstruyan. Sin la suficiente sangre, los riñones se dañan y la albúmina (un tipo de proteína) pasa a través de estos filtros y termina en la orina, donde no debería estar.

(Continúa al reverso)

- **Los nervios del cuerpo**

La diabetes también puede provocar daño en los nervios del cuerpo. Los nervios llevan mensajes entre el cerebro y otras partes de su cuerpo, incluida la vejiga. Le informan al cerebro cuando la vejiga está llena. Pero si los nervios de la vejiga se dañan, quizás no sienta que la vejiga está llena. La presión en la vejiga llena puede dañar los riñones.

- **Vías urinarias**

Si la orina permanece en la vejiga durante mucho tiempo, puede contraer una infección de las vías urinarias. Esto se debe a bacterias. Las bacterias son pequeños organismos como gérmenes que pueden provocar enfermedad. Crecen rápidamente en la orina con alto nivel de azúcar. Más frecuentemente, estas infecciones afectan la vejiga, pero en ocasiones pueden diseminarse a los riñones.