

¿Qué puedo hacer para que mis riñones sigan funcionando el mayor tiempo posible?

Su médico debe hacer un plan de su tratamiento con usted y su familia. Es posible que a algunos pacientes se les solicite que vean a un médico especializado en riñones (llamado nefrólogo). Un nutricionista también puede ser útil. Lo siguiente puede ayudar a que sus riñones funcionen mejor y durante más tiempo:

- **Controlar el azúcar en sangre**

La mejor forma de prevenir o enlentecer el daño renal es llevar un buen control del azúcar en sangre. Esto generalmente se logra con dieta, ejercicio y, si es necesario, insulina o píldoras hipoglucemiantes (para bajar el nivel de azúcar en sangre). Debe realizarse un análisis denominado hemoglobina A1C cada tres a seis meses para controlar su nivel promedio de azúcar en sangre. Pregunte a su médico cuáles deberían ser los resultados de su análisis. Para la mayoría de las personas, el resultado debe ser inferior al 7 por ciento. También deben controlarse los niveles diarios de azúcar en sangre para que puedan ajustarse las dosis de sus medicamentos.

- **Controlar la presión arterial alta**

La presión arterial alta puede aumentar sus probabilidades de desarrollar insuficiencia renal. En la mayoría de las personas con diabetes y enfermedad renal, la presión arterial debe ser inferior a 130/80. Probablemente necesite un medicamento llamado inhibidor de la enzima convertidora de la angiotensina (angiotensina converting enzyme, ACE) o un bloqueante de los receptores de angiotensina (angiotensina receptor blocker, ARB) para controlar su presión arterial. En muchos casos, es posible que necesite más de un medicamento para la presión arterial alta para lograr este objetivo. Algunos estudios han demostrado que el uso de estos medicamentos puede enlentecer la pérdida de la función renal en todas las personas con diabetes, incluso si su presión arterial es normal. También ayudan a reducir la enfermedad cardíaca en personas con diabetes. Además, su médico puede recetarle un diurético (píldoras para orinar) para ayudar a eliminar la sal y el agua de la sangre.

- **Proteger la función renal mediante la administración de inhibidores de la ACE o ARB**

Es posible que su médico le administre medicamentos para la presión arterial alta (llamados inhibidores de la ACE o ARB) aunque su presión arterial sea normal. Las investigaciones sugieren que estos medicamentos pueden enlentecer la pérdida de la función renal en todas las personas con diabetes, incluso en aquellas con presión arterial normal.

(continúa en la página siguiente)

- **Limitar la ingesta de proteínas**

Las personas con diabetes y enfermedad renal deben comer suficientes proteínas para mantener una buena salud, pero no deben hacerlo en exceso. Las investigaciones sugieren que ingerir menos proteínas puede enlentecer el daño renal. Debe hablar con su médico acerca de esto. Si necesita comenzar una dieta con bajo contenido de proteínas, debe planearlo con un nutricionista que se especialice en enfermedad renal. No empiece este tipo de dieta sin consultar a un nutricionista para que pueda contar con un enfoque sano respecto de los cambios alimenticios.

- **Informar de inmediato a su médico sobre cualquier dificultad para orinar**

El tratamiento temprano de las infecciones de las vías urinarias es importante. Algunos signos de infección urinaria pueden ser: necesidad de orinar con frecuencia, ardor o dolor al orinar, orina turbia o con manchas de sangre u olor fuerte en la orina.

- Limitar la cantidad de sal en su dieta puede ayudar a controlar la presión arterial alta y a reducir la hinchazón corporal.
- No usar medicamentos que pueden dañar los riñones (especialmente los analgésicos antiinflamatorios, como el ibuprofeno).
- Consultar con su médico antes de tomar cualquier suplemento a base de hierbas.
- Prevenir que el avance del daño de los vasos sanguíneos grandes (como los del cerebro o el corazón) manteniendo bajo control los niveles de colesterol y lípidos.