

Instrucciones de alta para la enfermedad renal crónica (ERC)

La enfermedad renal crónica (ERC) puede ocurrir por muchas causas, como infecciones, diabetes, presión arterial alta, cálculos renales, problemas circulatorios y reacciones a medicamentos. Tener enfermedad renal significa que deberá hacer muchos cambios en su vida. Aprenda todo lo que pueda acerca de la enfermedad renal para adaptarse mejor a esos cambios. Es importante recordar que el objetivo principal del tratamiento es detener la ERC para que no se convierta en insuficiencia renal total. Los tratamientos pueden variar según el avance de esta afección, así que siga siempre las indicaciones de su proveedor de atención médica respecto al manejo de la enfermedad.

Las siguientes son algunas medidas que puede tomar para ayudar con su afección.

Cambios en la dieta

Consulte siempre con su proveedor de atención médica antes de hacer cualquier cambio en su dieta. Algunas personas consideran que los cambios necesarios en la dieta son abrumadores y confusos. Si este es el caso para usted o sus familiares, consulte con su proveedor sobre un nutricionista certificado que pueda ayudarlo a lidiar con los cambios en la dieta.

Sal (sodio) en la dieta

- Según su afección, se le puede recomendar que consuma 1,500 mg o menos de sodio por día.
- Limite los alimentos procesados, tales como los siguientes:
 - comidas congeladas y empaquetadas;
 - pescado y carnes enlatadas;
 - alimentos en escabeche;
 - tentempiés salados;
 - fiambres;
 - salsas;
 - la mayoría de los quesos;
 - comidas rápidas.
- No agregue sal a los alimentos mientras cocina ni antes de comer.
- Coma alimentos sin procesar para disminuir el sodio, como los siguientes:
 - pavo y pollo frescos;
 - carne de res magra;
 - atún sin sal;

- pescado fresco;
- frutas y verduras frescas.
- Condimente los alimentos con hierbas frescas, ajo, cebollas, cítricos, vinagres saborizados y mezclas de especias sin sodio en lugar de sal cuando cocine.
- No use sustitutos de la sal con contenido alto de potasio. Consulte con su proveedor de atención médica o con un nutricionista certificado sobre el uso de un sustituto de la sal aceptable en su dieta.
- No beba agua mineralizada debido a su contenido de sodio. Asegúrese de leer la etiqueta del agua embotellada para saber cuánto sodio contiene.
- No tome medicamentos de venta libre que contengan bicarbonato de sodio o carbonato de sodio. Lea las etiquetas atentamente. Si no está seguro de un medicamento de venta libre, consulte con el farmacéutico antes de tomarlo.

Potasio en la dieta

- Según su afección, se le puede recomendar que consuma menos de 1,500 mg a 2,700 mg de potasio por día.
- Vacíe siempre el líquido de los alimentos enlatados (verduras, frutas y carnes) antes de servirlos.
- No coma panes integrales, salvado de trigo o granola.
- No consuma leche, suero de leche o yogur.
- No coma frutos secos, semillas, mantequilla de maní, frijoles secos o arvejas.
- No coma galletas de higo, chocolate o melaza.
- No use sustitutos de la sal con contenido alto de potasio. Consulte con su proveedor de atención médica o con un nutricionista certificado sobre el uso de un sustituto de la sal aceptable en su dieta.

Proteína en la dieta

- Según su afección, su proveedor de atención médica le explicará por qué debe limitar las proteínas en su dieta.
- Reduzca el consumo de proteínas. Coma menos carne, productos lácteos, yogur, huevos y queso.

Fósforo en la dieta

- No beba cerveza, cacao, refrescos de cola, cerveza tipo ale, bebidas de chocolate o té fríos en lata.
- No consuma queso, leche, helado, pudín o yogur.
- No consuma hígado (carne de res, pollo), carnes de órganos (vísceras), ostras, cangrejos y sardinas.

- No coma frijoles (soja, riñón, negro, garbanzo y del norte), arvejas (garbanzos y guisantes partidos), cereales de salvado, frutos secos o caramelos de leche.

Coma comidas pequeñas y frecuentes que tengan mucha fibra y calorías. También es posible que le recomiendan limitar el consumo de líquidos.

Otros cuidados en el hogar

- Evite desgastarse o fatigarse en exceso.
- Descanse mucho y aumente la cantidad de horas de sueño nocturno.
- Muévase, camine y flexione las piernas para evitar la formación de coágulos de sangre cuando hace reposo durante mucho tiempo.
- Controle su peso todos los días. Hágalo siempre a la misma hora y con el mismo tipo de ropa. Lleve un registro escrito de su peso diario.
- Tome los medicamentos exactamente como le indiquen.
- Asista a todas sus visitas de control.
- Tome medidas para controlar la presión arterial alta o la diabetes. Pídale recomendaciones a su proveedor de atención médica.
- Hable con su proveedor de atención médica acerca de la diálisis. Es posible que se beneficie de este procedimiento si su enfermedad renal crónica avanza hacia una etapa terminal.

Seguimiento

Programe visitas de control con su proveedor de atención médica o según le hayan aconsejado.

Cuándo llamar al proveedor de atención médica

Llame a su proveedor de atención médica de inmediato si tiene cualquiera de los siguientes síntomas:

- dolor en el pecho (llame al **911**);
- dificultades para comer o beber;
- pérdida de peso de más de dos libras en 24 horas o más de cinco libras en siete días;
- poco o nada de orina;
- dificultades para respirar;
- dolor muscular;
- fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más alta, o según le indique el proveedor de atención médica;
- sangre en la orina o en las heces;

- secreción con sangre de la nariz, la boca o los oídos;
- dolor de cabeza severo o convulsiones;
- vómitos;
- hinchazón de las piernas o los tobillos.