

# Ayude a proteger sus riñones

La enfermedad renal crónica por lo general no puede curarse, pero usted podrá hacer que sus riñones le duren más.

**Hable con su médico antes de tomar medicamentos aunque no requieran receta**, porque algunos son venenosos para sus riñones si se toman durante mucho tiempo. Se ha descubierto que los productos que combinan aspirina, acetaminofeno, y otros medicamentos como el ibuprofeno, son los más peligrosos para los riñones. Si toma analgésicos con regularidad, hable con su médico para cerciorarse de no estar arriesgando sus riñones.



## Controle su presión sanguínea

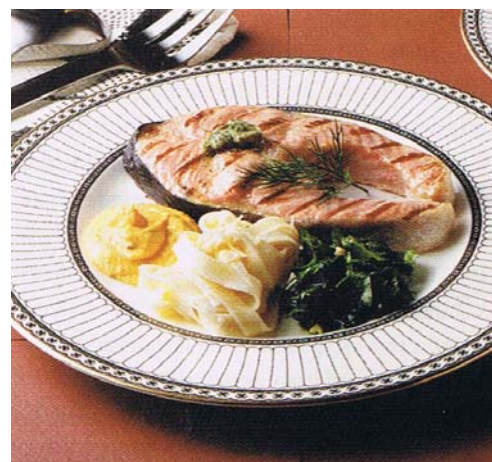
Si tiene función renal disminuida – (nivel alto de creatinina en la sangre o baja tolerancia a la creatinina), pregunte a su médico sobre la posibilidad de tomar un medicamento para presión arterial, como un inhibidor ACE



(inhibidor ECA - de la enzima convertidora de la angiotensina) o un ARB (bloqueador de los receptores de angiotensina). Muchas personas necesitarán dos o más medicamentos para mantener su presión sanguínea a un nivel seguro. Así mismo, un medicamento diurético que ayude a disminuir la retención de agua, es una opción adicional al inhibidor ECA o ARB.

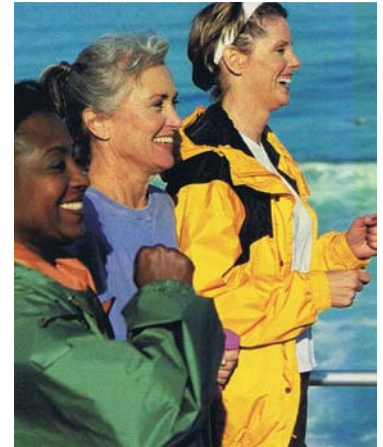
## Cuide su alimentación

- Algunos médicos les piden a sus pacientes con trastorno renal que limiten la cantidad de proteína que ingieren para que sus riñones trabajen menos. Pero no puede, ni debe, evitar las proteínas por completo.
- El sodio puede hacer que suba su presión arterial, así que limite los alimentos con altos contenidos de sal, como las sopas enlatadas o procesadas, comidas congeladas y en caja, así como carnes procesadas como salchichas, tocino y carnes frías.
- El potasio es un mineral que se encuentra en muchas frutas y legumbres como naranjas, papas, plátanos, fruta seca, frijoles y chícharos secos, y



semillas (nuez, cacahuete, almendra, avellana). Unos riñones saludables miden el potasio en su sangre y eliminan las cantidades excesivas. Los riñones enfermos pueden no eliminar el exceso de potasio y los altos niveles de potasio pueden afectar el ritmo cardíaco.

**Disminuya su riesgo de infartos de corazón y cerebro**, ya que las personas con trastorno renal crónico están en riesgo de estas complicaciones. La acumulación de colesterol hace más difícil para el corazón bombear la sangre a través de los vasos sanguíneos y pueden darle infartos de corazón y cerebro. Si tiene alto el nivel de colesterol, hable con su médico sobre las medidas que deba tomar para bajarlo.



**Monitoree su glucosa en la sangre** si tiene diabetes. Consulte a su médico para informarse sobre las opciones de tratamiento más recientes.

**Deje de fumar.** El fumar no sólo aumenta el riesgo de un trastorno renal, sino que también contribuye a infartos de corazón y cerebro fatales en personas con trastorno renal.

El ejercicio y la buena alimentación son importantes.

*Artículo traducido de la revista Lupus Now, publicada por la Lupus Foundation of America, [www.lupus.org](http://www.lupus.org), edición Verano del 2007, por cortesía de Lupus Nuevo León Mariposa Roja, A.C., [www.LupusNuevoLeon.org.mx](http://www.LupusNuevoLeon.org.mx)*



**LUPUS NUEVO LEÓN**  
**MARIPOSA ROJA A.C.**

María Covarrubias de González  
Presidenta  
Tel. (81) 8378-1520  
Cel. 044 (81) 8309-2122  
[vp@lupusnuevoleon.org.mx](mailto:vp@lupusnuevoleon.org.mx)

Diana María Reyes  
Comité de Servicio Social  
Tel. (81) 8370-1833

