



¡Bienvenidos! Al Boletín de información para la Atención Primaria de Salud, realizado por el equipo de la Biblioteca del Policlínico Universitario Vedado, con la finalidad de informarles de la mejor manera posible y mantenerlos actualizados de las novedades existentes en la labor asistencial, docente e investigativa.

Autor: *Diana Pulido Vilaseca*

Colaboradores: *Maite Pérez, Oscar Fernández, Alicia del Valle, Abel Rodríguez.*

Asesoría: *Maite Sánchez, Maite González, Liz Caballero, Ángel Escobedo.*

Temática: *Problemas de los riñones*

La botica de la abuela

Curiosidades

Novedades...

Días mundiales del mes de febrero

- ✓ 4 de febrero - Día Mundial contra el Cáncer.
- ✓ 27 de febrero - Día Nacional del Trasplante.
- ✓ 29 de febrero - Día Mundial de las Enfermedades Raras.
- ✓ 10 de marzo - Día Mundial del Riñón.
- ✓ 12 de marzo - Día Mundial del Glaucoma.



Problemas de los riñones

Algunos problemas de los riñones pueden ser signos tempranos de enfermedad renal crónica, el tipo de daño que puede empeorar después de un tiempo y puede resultar en falla renal. Detectar y tratar estos problemas puede ayudar a prevenir que enfermedad renal crónica se convierta en falla renal. Otros problemas de los riñones pueden resultar en enfermedad renal crónica si no son controlados. Conocer tu cuerpo y hablar con tu proveedor de salud cuando notas que algo no está bien para que te ayude a prevenir problemas más graves en el futuro.

- ✓ Piedras en el riñón (Cálculos renales)
- ✓ Infecciones del riñón
- ✓ Cáncer de riñón
- ✓ Lesión renal aguda
- ✓ Síndrome nefrótico

Piedras en el riñón (Cálculos renales)

Las piedras en el riñón (también conocidos como cálculos renales) son el problema de riñón más común. Estas usualmente son causadas por la acumulación de ciertos minerales que se aglutinan dentro de tus riñones. Las piedras en el riñón grandes causan dolor cuando se mueven a través de tu tracto urinario. Puede ser que no sientas nada si tienes una piedra pequeña, y puede ser que la piedra se mueva fácilmente a través de tu tracto urinario. Cuando una piedra en el riñón se mueve a través de tu tracto urinario y fuera de tu cuerpo con tu orina, esto es llamado pasar una piedra en el riñón.

Tus riñones remueven los desechos y líquidos de tu cuerpo para hacer orina. Algunas veces cuando tienes demasiado de algún desecho y no suficientes líquidos en tu sangre, estos desechos pueden acumularse y aglutinan en tus riñones. Estos bodeques de desechos son llamadas piedras en los riñones o también conocidos como cálculos renales.

¿Quién está en más riesgo para las piedras en los riñones?

¿Cuáles son los síntomas de las piedras de los riñones?

¿Cuáles son los tratamientos para las piedras en los riñones?

¿Cómo puedo prevenir las piedras en los riñones?

Hay cuatro tipos principales de piedras en los riñones

Piedras de calcio (cálculos de calcio) son el tipo más común de las piedras en el riñón. Por lo general son de calcio y oxalato (una substancia química natural que se encuentra en la mayoría de alimentos) pero a veces están hechos de calcio y fosfato.

Piedras de ácido úrico se forman cuando la orina es a menudo demasiado acida. El ácido úrico puede formar piedras por sí mismo o con calcio.

Las piedras de estruvita pueden suceder cuando tienes ciertos tipos de infecciones del tracto urinario en el que las bacterias hacen un amoniaco que se acumula en la orina. Las piedras de estruvita están hechas de magnesio, amonio y fosfato.

Las piedras de cistina están hechas de una sustancia química que el cuerpo produce de forma natural, llamada cistina. Las piedras de cistina son muy raras y ocurren en personas que tienen un trastorno genético que causa que la cistina se escape de los riñones en la orina.

Las piedras en el riñón pueden ser tan pequeñas como un grano de arena o tan grandes- a veces más grandes – que el de una perla. Pueden permanecer en los riñones o viajar a través de los uréteres (los tubos que van desde los riñones a la vejiga) y fuera de tu cuerpo con la orina. Cuando la piedra se mueve a través de los uréteres y fuera de la uretra con la orina, se llama pasar un cálculo renal (piedra

en el riñón). Una piedra también puede quedar atrapada en tu tracto urinario y puede bloquear a que pase la orina. Cuando se pasa una piedra en el riñón o tienes una piedra grande bloqueando el flujo de la orina, puede ser muy doloroso.

¿Quién está en más riesgo para las piedras en los riñones?

Cualquier persona puede tener una piedra en los riñones, pero algunas personas son más propensas que otras a tenerlas. Los hombres resultan con piedras en los riñones con más frecuencia que las mujeres. Las piedras en los riñones son también más comunes en personas de raza blanca no hispana que en las personas de otras etnias. También puede ser más probabilidades de tener una piedra en los riñones si:

- ✓ Has tenido piedras en los riñones anteriormente
- ✓ Alguien en tu familia ha tenido piedras en los riñones
- ✓ No bebes suficiente agua
- ✓ Comes una dieta alta en proteínas, sodio y/o azúcar
- ✓ Tienes sobrepeso o eres obeso
- ✓ Has tenido una cirugía de bypass gástrico u otra cirugía intestinal
- ✓ Tienes enfermedad renal poliquística u otra enfermedad renal quística
- ✓ Si tienes cierta condición que hace que la orina contenga altos niveles de cistina, oxalato, ácido úrico o de calcio
- ✓ Si tienes una condición que causa hinchazón o irritación en tus intestinos o de las articulaciones
- ✓ Tomas ciertos medicamentos como los diuréticos (píldoras de agua) o antiácidos de base de calcio

¿Cuáles son los síntomas de las piedras de los riñones?

Si tienes una piedra en los riñones pequeña que se puede mover fácilmente por tu tracto urinario, puede ser que no tengas ningún síntoma, y es posible que nunca sabrás que tuviste una piedra en los riñones.

Si tienes una piedra en los riñones más grande, puede ser que notes cualquier de los siguientes síntomas:

- ✓ Dolor mientras orinas
- ✓ Sangre en la orina
- ✓ Dolor agudo en tu espalda o el abdomen bajo
- ✓ Náuseas y vómitos

¿Cuáles son los tratamientos para las piedras en los riñones?

El tratamiento para las piedras en los riñones depende en el tamaño de la piedra, de lo que está hecha (tipo de piedra), si está causada por dolor y si está bloqueando las vías urinarias. Para responder a estas preguntas y averiguar el tratamiento adecuado para ti, tu médico puede pedirte que te hagas un análisis de orina, análisis de sangre, rayos X y/o un CT scan. El CT scan a veces utiliza un medio de contraste. Si alguna vez has tenido un problema con medio de contraste, asegúrate de informar a tu médico acerca de ello antes de hacerse el CT scan. Si los resultados de las pruebas muestran que tu piedra es pequeña, tu médico puede indicarte que tomes medicamentos para el dolor y beber mucho líquido para ayudar a empujar la piedra a través de tu tracto urinario. Si tu piedra es grande, o si está bloqueando las vías urinarias, puede ser necesario un tratamiento adicional.

Una opción de tratamiento es la litotricia por ondas de choque. Este tratamiento utiliza onda de choque para romper las piedras en trozos pequeños. Después del tratamiento, los pequeños trozos de la piedra pasaran a través de tu tracto urinario y fuera de tu cuerpo con la orina. Este tratamiento dura generalmente entre 45 minutos y una hora y se puede realizar bajo anestesia general, lo que significa que estarás dormido y no sentirás dolor.

Otra opción de tratamiento es la ureteroscopia. Este tratamiento también se realiza bajo anestesia general. El médico utiliza un instrumento largo de forma de un tubo para encontrar y eliminar la piedra o para encontrar y romper la piedra en pedazos pequeños. Si la piedra es pequeña, el médico puede ser capaz de eliminarla. Si es grande, es posible que tenga que ser rota en pedazos. En este caso, un láser se utiliza para romper la piedra en pedazos que son lo suficiente pequeños para pasar a través de tu tracto urinario.

En raras ocasiones, se necesita una cirugía llamada nefrolitotomía percutánea para eliminar una piedra en los riñones. Durante la cirugía, se insertará un tubo directamente en el riñón para eliminar la piedra. Tendrás que permanecer en el hospital durante dos o tres días para tener y recuperarse de este tratamiento.

¿Cómo puedo prevenir las piedras en los riñones?

La mejor manera de prevenir la mayoría de las piedras en los riñones es con beber suficientes líquidos cada día. La mayoría de personas debería de tomar entre 8 a 12 tazas de líquidos al día. Si tienes enfermedad de los riñones y necesitas limitar la cantidad de líquidos que bebes, pregúntale a tu médico cual es la cantidad adecuada de líquidos que deberías de tomar cada día. Limitar el sodio y proteína de animales (carnes, huevos) en tu dieta puede ayudar a prevenir las piedras en los riñones. Si tu médico averigua el tipo de piedra que tenías, puede ser que te pueda recomendar una dieta específica para prevenir piedras en el futuro.

Si tienes alguna condición médica que te hace más propuesto a tener una piedra en los riñones, tu médico te puede recomendar tomar medicamentos para tratar esta condición.

Infecciones del riñón

Las infecciones del riñón usualmente son causadas por bacterias que se propongan a los riñones de otra parte del tracto urinario. Síntomas comunes de las infecciones de los riñones incluyen fiebre, vómitos, dolor de espalda, los costados o la ingle. Las mujeres son más propensas a tener infecciones del riñón que los hombres debido a la forma que los cuerpos de las mujeres están contruidos. El tratamiento de las infecciones del riñón de inmediato puede ayudar a prevenir el daño de riñones permanente.

Cuando las bacterias entran en sus riñones, pueden causar una infección. Las bacterias que causan infecciones renales por lo general vienen de otra parte de su tracto urinario, como la vejiga, los uréteres o la uretra. Las infecciones renales pueden afectar un riñón a la vez o ambos riñones al mismo tiempo. Es muy importante tratar las infecciones renales tan pronto como sea posible. Las infecciones renales que no se tratan prontamente pueden causar daño renal permanente o pueden propagarse a otras partes de su cuerpo y causar una infección aún más grave.

¿Quién contrae infecciones renales?

¿Cuáles son los síntomas de una infección renal?

¿Cuál es el tratamiento para una infección renal?

¿Cómo puedo prevenir infecciones renales?

¿Quién contrae infecciones renales?

Cualquiera puede contraer una infección renal, pero algunas personas son más propensas que otras a obtenerlas. Es más probable que contraiga una infección renal si:

- ✓ Tiene una infección de la vejiga. Una infección en la vejiga puede propagarse a los riñones.
- ✓ Si es una mujer. Las mujeres tienen infecciones renales con más frecuencia que los hombres. Esto se debe a la forma en que está conformado el cuerpo femenino. En las mujeres, la uretra (la parte de su tracto urinario donde la orina sale de su cuerpo) es más corta que en los hombres. Tener una uretra más corta hace que sea más fácil para las bacterias entrar en su cuerpo y viajar hasta su tracto urinario. La uretra también está más cerca de la vagina y el ano en las mujeres que en los hombres. Las bacterias pueden propagarse de la vagina y el ano a la uretra, y luego viajar por el tracto urinario.
- ✓ Tener un problema con la forma de su tracto urinario hace que sea más difícil para la orina pasar a través de él
- ✓ Tener un bloqueo en el tracto urinario, como un cálculo renal o una próstata agrandada (en los hombres)
- ✓ Estar embarazada
- ✓ Tener diabetes

- ✓ *Tener un sistema inmunológico debilitado. Esto podría ser causado por una enfermedad, como la diabetes o el VIH, o por ciertos medicamentos llamados inmunosupresores. Las personas que han tenido un trasplante de riñón u otro trasplante de órganos toman inmunosupresores.*
- ✓ *Tener daños en los nervios o la médula espinal que le impide sentir dolor en la zona del cuerpo donde están la vejiga y la uretra. No ser capaz de sentir dolor en esta área puede evitar que usted note los síntomas de una infección de la vejiga. Una infección de la vejiga puede conducir a una infección renal si no se trata.*
- ✓ *Utilizar un catéter para drenar la orina de su vejiga*
- ✓ *Tener un problema de salud llamado reflujo vesico-ureteral (RVU). Un tracto urinario normal solo permite que la orina fluya por los uréteres hacia la vejiga. Las personas con RVU tienen tractos urinarios que permiten que la orina fluya hacia atrás, por los uréteres, lo que puede conducir a infecciones renales.*

¿Cuáles son los síntomas de una infección renal?

Si usted tiene una infección renal, puede notar uno o más de los siguientes síntomas:

- ✓ *Fiebre*
- ✓ *Vómitos*
- ✓ *Dolor en la espalda, los costados o la ingle*
- ✓ *Escalofrío*
- ✓ *Náuseas*
- ✓ *Orinar (hacer pipí) a menudo*
- ✓ *Sentir como si tuviera que orinar (hacer pipí) a menudo, incluso acabándolo de hacer*
- ✓ *Dolor o ardor al orinar*
- ✓ *Pus (líquido espeso, blanco/amarillo) o sangre en la orina*
- ✓ *Orina turbia o maloliente*

Si su médico piensa que usted podría tener una infección renal, podría pedirle una muestra de orina para buscar bacterias u otros signos de infección. Es posible que también necesite hacerse un examen de sangre o pruebas de imagenología, como una radiografía, ultrasonido o tomografía computarizada.

¿Cuál es el tratamiento para una infección renal?

Las infecciones renales se tratan con antibióticos, un medicamento antibiótico que trata los tipos más comunes de infecciones, hasta que se pueda examinar la orina para determinar el tipo exacto de infección que tiene. Una vez que sus resultados del examen de orina están disponibles, se le indicará que tome un tipo diferente de antibiótico, dependiendo de la clase de infección que tenga.

Si usted tiene una infección muy grave, puede que tenga que permanecer en el hospital para recibir tratamiento.

Si su infección renal fue causada por un problema con la forma de su tracto urinario, usted puede necesitar una cirugía para corregir el defecto y prevenir futuras infecciones renales.

¿Cómo puedo prevenir infecciones renales?

Usted puede reducir sus probabilidades de contraer una infección renal mediante:

- ✓ *Beber mucha agua*
- ✓ *Orinar tan pronto como sienta la necesidad de hacerlo*
- ✓ *Orinar después de tener relaciones sexuales*
- ✓ *Limpiarse de adelante hacia atrás después de ir al baño, si usted es una mujer. Esto ayuda a evitar que las bacterias de la vagina o del ano entren en la uretra.*
- ✓ *Evitar el uso de aerosoles desodorantes o duchas vaginales en su área genital.*

Cáncer de riñón

El cáncer es una enfermedad que ocurre cuando las células malignas en su cuerpo crecen y se multiplican fuera de control. El cáncer de riñón es un tipo de cáncer que comienza en los riñones. Puede

suceder en personas de todas las edades. El tipo más común de cáncer de riñón se llama carcinoma de células renales, y suele ocurrir en adultos. Este tipo de cáncer de riñón comienza en los diminutos filtros en sus riñones. El tipo más común de cáncer de riñón en los niños se llama tumor de Wilms.

¿Cómo sabré si tengo cáncer de riñón?

¿Quién contrae cáncer de riñón?

¿Cuál es el tratamiento para el cáncer de riñón?

¿Cuáles son las complicaciones del cáncer de riñón?

¿Cómo puedo prevenir el cáncer de riñón?

¿Dónde puedo aprender más sobre el cáncer de riñón?

¿Cómo sabré si tengo cáncer de riñón?

El cáncer de riñón por lo general no tiene ningún síntoma hasta que es grave. A veces, el cáncer de riñón se encuentra por accidente, cuando se realizan otras pruebas, antes de que usted tenga cualquier síntoma. Si usted experimenta síntomas, ellos pueden incluir:

- ✓ *Sangre en su orina*
- ✓ *Dolor en su costado que empeora o no desaparece*
- ✓ *Un bulto o protuberancia en el costado o área del abdomen*
- ✓ *Pérdida de peso sin tratar de perderlo*
- ✓ *Fiebre*
- ✓ *Sentirse muy cansado*

Si tiene alguno de estos síntomas, comuníquese con su proveedor de atención de salud (médico, enfermero o auxiliar médico). Tener uno o más de estos síntomas no siempre significa que usted tiene cáncer de riñón. Otros problemas del riñón o del tracto urinario también pueden causar muchos de estos síntomas.

Es posible que su médico le pida que se le realice un examen físico y otras pruebas para determinar cuál es la causa de sus síntomas. Otras pruebas podrían incluir:

- ✓ *Exámenes de orina*
- ✓ *Exámenes de sangre*
- ✓ *Pruebas de imagenología (ultrasonido, TC, RM)*
- ✓ *Biopsia de riñón*

Si estas pruebas demuestran que usted tiene cáncer de riñón, tendrá que consultar a un urólogo y/o a un oncólogo para conocer sus opciones de tratamiento y elegir un plan de tratamiento.

¿Quién contrae cáncer de riñón?

El tipo más común de cáncer de riñón se llama carcinoma de células renales. La mayoría de las personas que tienen este tipo de cáncer de riñón son mayores de 55 años. Algunas cosas que pueden hacer que usted tenga más probabilidades de contraer cáncer de riñón son:

- ✓ *Fumar cigarrillos*
- ✓ *Ser obeso*
- ✓ *Presión arterial alta*
- ✓ *Tener antecedentes familiares de cáncer de riñón*
- ✓ *Ciertas enfermedades genéticas (hereditarias)*

Tener uno de estos problemas no significa que usted definitivamente tendrá cáncer de riñón. También puede tener cáncer de riñón si no tiene ninguno de estos problemas.

¿Cuál es el tratamiento para el cáncer de riñón?

El tratamiento más común para el cáncer de riñón es la cirugía. El tipo de cirugía que se le realizará depende de si usted tiene dos riñones, si el cáncer se encontró en uno o ambos riñones y el tamaño del tumor en su (s) riñón (es). Su médico puede extirparle uno de sus riñones o parte de un riñón. Si la cirugía no es una opción, su médico puede recomendar una opción de tratamiento diferente, como:

- ✓ *Tratamiento para matar células cancerosas congelándolas*
- ✓ *Tratamiento para matar células cancerosas calentándolas*
- ✓ *Medicina que funciona con su sistema inmunológico para combatir el cáncer*
- ✓ *Medicinas que previenen que el cáncer sobreviva y crezca*
- ✓ *Tratamiento para matar células cancerosas usando radiación*

¿Cuáles son las complicaciones del cáncer de riñón?

Si necesita eliminar todo o parte de un riñón y su otro riñón no está funcionando lo suficiente para limpiar su sangre, necesitará diálisis o un trasplante de riñón. Si esto sucede, usted puede tener algunas de las complicaciones de falla renal/ESRD.

El cáncer de riñón puede propagarse a otras partes de su cuerpo o volver después de que parece que se ha ido. Las medicinas y otros tipos de tratamiento para el cáncer de riñón también pueden causar complicaciones. Hable con su médico acerca de qué esperar durante y después del tratamiento.

¿Cómo puedo prevenir el cáncer de riñón?

No siempre es posible prevenir el cáncer de riñón, pero puede tomar estos pasos para reducir sus probabilidades de contraerlo:

- ✓ *No fume ni use tabaco. Si usted fuma, déjelo ahora.*
- ✓ *Mantenga un peso saludable Si tiene sobrepeso, hable con su proveedor de atención de salud acerca de las maneras saludables de perder peso.*
- ✓ *Mantenga una presión arterial saludable Si toma medicinas para la presión arterial, tómelas exactamente como su médico le indica y no omita las dosis.*
- ✓ *Si nota algún síntoma, hable con su médico inmediatamente. Diagnosticar y tratar el cáncer de riñón temprano puede ayudar a prevenir otros problemas.*

Lesión renal aguda

Cuando sus riñones dejan de funcionar de repente, durante un período de tiempo muy corto (generalmente dos días o menos), se denomina como lesión renal aguda (LRA). La LRA a veces se refiere como falla del riñón aguda o falla renal aguda. Es muy grave y requiere tratamiento inmediato.

Diferente a la falla renal que resulta de daño renal y empeora lentamente, la LRA es a menudo reversible si se diagnostica y se trata rápidamente. Si estaba sano antes de que sus riñones fallaron de repente y fuiste tratado de inmediato para la LRA, sus riñones podrían funcionar normalmente o casi normalmente después de que su LRA es tratada. Algunas personas tienen un daño renal persistente después de la LRA. Esto se conoce como enfermedad renal crónica, y podría conducir a una falla renal si no se toman medidas para prevenir que el daño renal empeore.

¿Quién adquiere una lesión renal aguda?

¿Cuáles son los síntomas de una lesión renal aguda?

¿Qué causa la lesión renal aguda?

¿Cuál es el tratamiento para la lesión renal aguda?

¿Cómo puedo prevenir una lesión renal aguda?

¿Quién adquiere una lesión renal aguda?

Cualquiera puede adquirir una LRA. La mayoría de las veces, la LRA ocurre en personas que ya están enfermas y en el hospital. Las personas que están en la unidad de cuidados intensivos (UCI) son aún más propensas a tener una LRA que las personas que están en otras unidades del hospital. Esto se debe a que

las personas que necesitan estar en la UCI ya están muy enfermas. Otras cosas que pueden aumentar su riesgo de tener LRA incluyen:

- ✓ Tener 65 años o más
- ✓ Tener una enfermedad renal o un problema renal
- ✓ Tener presión arterial alta
- ✓ Tener una enfermedad crónica, como enfermedad cardíaca, enfermedad hepática o diabetes
- ✓ Tener una enfermedad arterial periférica (una condición que dificulta que su sangre llegue a sus brazos y piernas)

¿Cuáles son los síntomas de una lesión renal aguda?

Al principio es posible que no note ningún síntoma de LRA. Si tiene síntomas, puede notar algunos o todos los problemas siguientes:

- ✓ No orina lo suficiente
- ✓ Hinchazón o inflamación en las piernas, los tobillos o los pies
- ✓ Sensación de cansancio
- ✓ Problemas para recuperar el aliento
- ✓ Sentirse confundido
- ✓ Náuseas
- ✓ Dolor o presión en el pecho

Si tiene una LRA muy grave, puede tener convulsiones o caer en coma.

¿Qué causa la lesión renal aguda?

La lesión renal aguda (LRA) generalmente ocurre cuando los riñones se dañan de repente. El daño que produce la LRA puede ser causado por:

- ✓ No hay suficiente sangre fluyendo a través de sus riñones
- ✓ Una lesión directa a sus riñones o un problema con sus riñones
- ✓ Un bloqueo en sus uréteres, los tubos que llevan la orina de sus riñones a su vejiga

Algunos ejemplos de problemas que pueden causar que usted tenga muy poca sangre fluyendo a través de sus riñones son:

- ✓ Presión arterial baja
- ✓ Sangrando excesivo
- ✓ Tener diarrea severa
- ✓ Enfermedad cardíaca o ataque al corazón
- ✓ Infección
- ✓ Insuficiencia hepática
- ✓ El uso de AINEs (antiinflamatorios no esteroideos), como la aspirina, el ibuprofeno y el naproxeno
- ✓ Quemaduras graves
- ✓ Estar muy deshidratado (no tener suficiente líquido en su cuerpo)
- ✓ Reacción alérgica severa

Algunos ejemplos de problemas que pueden causar daño directo a sus riñones son:

- ✓ Coágulos sanguíneos en o alrededor de los riñones
- ✓ Enfermedades que afectan sus riñones, así como glomerulonefritis y lupus
- ✓ Infección
- ✓ Algunos medicamentos, como ciertas drogas de quimioterapia, algunos antibióticos y colorantes de contraste utilizados durante las tomografías computarizadas, resonancias magnéticas y otras pruebas de imagen
- ✓ Abuso de alcohol o drogas
- ✓ Algunos trastornos de la sangre o de los vasos sanguíneos

Algunos ejemplos de problemas que podrían causar un bloqueo en su tracto urinario son:

- ✓ Algunos cánceres
- ✓ Coágulos sanguíneos en o alrededor de los riñones
- ✓ Cálculos renales
- ✓ Problemas de la vejiga
- ✓ Próstata agrandada (en hombres)

¿Cuál es el tratamiento para la lesión renal aguda?

El tratamiento de la LRA depende de lo que la haya causado. La mayoría de las personas necesitan permanecer en el hospital durante el tratamiento y hasta que sus riñones se recuperen. Mientras esté siendo tratado por el problema que causó su LRA, también puede recibir tratamientos para prevenir problemas que pueden hacer más difícil que sus riñones se curen. Algunos tratamientos posibles incluyen:

- ✓ Hemodiálisis temporal para hacer el trabajo que sus riñones deben de estar haciendo, hasta que puedan recuperarse
- ✓ Medicinas para controlar las cantidades de vitaminas y minerales en su sangre
- ✓ Tratamientos para mantener la cantidad correcta de líquido en su sangre

Cuando regrese a casa, su médico le puede pedir que siga un plan de dieta saludable para los riñones para ayudar a que sus riñones sigan curándose. Es posible que su médico le pueda referir a un dietista, que le puede ayudar a elaborar un plan de dieta saludable para los riñones que funcione para usted.

¿Cómo puedo prevenir una lesión renal aguda?

Debido a que la LRA aparece de repente, puede ser difícil predecirla o prevenirla. Pero un buen cuidado de sus riñones puede ayudarlo a prevenir la LRA, la enfermedad renal crónica (ERC) y la falla renal/ESRD. Siga estas reglas generales para mantener sus riñones tan saludables como sea posible:

- ✓ Trabaje con su médico para manejar la diabetes y la presión arterial alta.
- ✓ ¡Viva saludablemente! Coma una dieta baja en sal y grasa, haga ejercicios durante 30 minutos por lo menos de cinco días a la semana, reduzca el alcohol y tome todos los medicamentos recetados como su médico le indique.
- ✓ Si toma medicamentos de venta libre para el dolor, como aspirina o ibuprofeno, no tome más de lo recomendado en el empaque. Tomar demasiada cantidad de estos medicamentos puede dañar los riñones y puede causar LRA.

Síndrome nefrótico

El síndrome nefrótico es un grupo de síntomas que, juntos, muestran que sus riñones no están funcionando tan bien como deberían. Estos síntomas incluyen:

- ✓ Demasiada proteína en su orina
- ✓ Muy poca proteína en la sangre
- ✓ Demasiado colesterol en su sangre
- ✓ Niveles altos de triglicéridos en su sangre
- ✓ Hinchazón en sus piernas, pies y tobillos

Cada persona necesita proteínas para vivir. Hay muchos tipos de proteínas y su cuerpo utiliza proteínas de muchas maneras, incluyendo la construcción de los huesos, los músculos y otros tejidos, y la lucha contra las infecciones. Cuando sus riñones no funcionan bien, dejan que una proteína llamada albúmina pase a través de sus filtros en su orina. La albúmina ayuda a su cuerpo a deshacerse del líquido extra. Cuando no tiene suficiente albúmina en la sangre, el líquido puede acumularse en su cuerpo, causando hinchazón en las piernas, los pies y los tobillos.

Usted también necesita colesterol para vivir. Su cuerpo fabrica el colesterol que necesita, pero el colesterol también se encuentra en su comida. Cuando usted tiene demasiado colesterol en su sangre, puede adherirse y formar grumos dentro de sus venas y arterias. Esto le hace más difícil a su corazón bombear la sangre, y puede causar un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

Los triglicéridos son un tipo de grasa en su sangre. Cuando usted come, su cuerpo utiliza las calorías de su alimento para la energía. Si usted come más calorías de lo que su cuerpo necesita, su cuerpo cambia las calorías adicionales en triglicéridos. Los triglicéridos se almacenan en su grasa corporal para que puedan ser utilizados como energía entre las comidas. Tener altos niveles de triglicéridos en la sangre puede hacer que usted tenga más probabilidades de tener una enfermedad cardíaca.

¿Quién contrae un síndrome nefrótico?

¿Cuáles son los síntomas del síndrome nefrótico?

¿Qué causa el síndrome nefrótico?

¿Cuáles son las complicaciones del síndrome nefrótico?

¿Cuál es el tratamiento para el síndrome nefrótico?

¿Cómo puedo prevenir el síndrome nefrótico?

¿Dónde puedo obtener más información?

¿Quién contrae un síndrome nefrótico?

Personas de todas las edades, géneros y etnias pueden contraer síndrome nefrótico, pero es ligeramente más común en hombres que en mujeres. En los niños, ocurre más a menudo entre las edades de 2 y 6 años. Ciertas cosas pueden causar más propensas a contraer el síndrome nefrótico, incluyendo:

- ✓ Enfermedades que afectan los riñones
- ✓ Algunas medicinas, como los antiinflamatorios no esteroideos (AINEs) y los antibióticos
- ✓ Las infecciones, como el VIH, la hepatitis B y C y la malaria

¿Cuáles son los síntomas del síndrome nefrótico?

Es posible que no sepa que tiene síndrome nefrótico hasta que le hagan exámenes de sangre y orina de rutina en una cita de cuidados de salud. Los resultados de sus pruebas pueden demostrar que usted tiene demasiada proteína en su orina y no suficiente proteína en su sangre. También pueden mostrar que sus niveles de colesterol y triglicéridos son demasiado altos. Otros signos del síndrome nefrótico pueden incluir:

- ✓ Hinchazón en sus piernas, pies, tobillos, y a veces cara y manos
- ✓ Aumento de peso
- ✓ Sentirse muy cansado
- ✓ Orina espumosa o burbujeante
- ✓ No sentir hambre

Si usted tiene alguno de estos síntomas, o si tiene exámenes de sangre que demuestran que sus niveles de colesterol y triglicéridos están demasiado altos, hable con su proveedor de cuidado de salud (médico, enfermera o auxiliar médico) acerca de cómo chequear su salud renal.

Si usted tiene síndrome nefrótico, su proveedor de atención de salud podría indicarle más exámenes para averiguar qué está causando el problema.

¿Qué causa el síndrome nefrótico?

El síndrome nefrótico puede ser causado por enfermedades que dañan los riñones. Algunas de estas enfermedades afectan solo a los riñones, y estas se llaman causas primarias del síndrome nefrótico. Otras enfermedades afectan a todo el cuerpo, incluyendo los riñones, y estas se llaman causas secundarias del síndrome nefrótico. La mayoría de las personas que tienen síndrome nefrótico tienen causas secundarias.

La causa primaria más común del síndrome nefrótico en adultos es una enfermedad llamada glomerulosclerosis segmentaria focal (GESF). La GESF causa cicatrices en los diminutos filtros de los

riñones llamados glomérulos. La causa secundaria más común del síndrome nefrótico en adultos es la diabetes.

La causa primaria más común del síndrome nefrótico en los niños es la enfermedad de cambios mínimos. La enfermedad de cambios mínimos causa daño renal que solo se puede ver usando un microscopio muy potente. La causa secundaria más común del síndrome nefrótico en los niños es la diabetes.

¿Cuáles son las complicaciones del síndrome nefrótico?

El síndrome nefrótico hace que su cuerpo pierda proteínas a través de su orina. Las proteínas tienen muchas funciones en su cuerpo. Cuando no tiene suficientes proteínas en su sangre, su cuerpo puede comenzar a tener otros problemas, como coágulos sanguíneos e infecciones. Otras complicaciones que pueden ser causadas por el síndrome nefrótico incluyen:

- ✓ Anemia
- ✓ Enfermedad cardíaca
- ✓ Presión arterial alta
- ✓ Acumulación de líquidos
- ✓ Lesión renal aguda
- ✓ Falla renal/ESRD

¿Cuál es el tratamiento para el síndrome nefrótico?

No hay cura para el síndrome nefrótico, pero hay tratamientos que pueden ayudarle a controlar los síntomas y prevenir más daño renal. Si sus riñones dejan de funcionar, necesitará diálisis o un trasplante de riñón para vivir.

Es posible que su proveedor de atención de salud le indique ciertos medicamentos para tratar los síntomas del síndrome nefrótico. Las medicinas para controlar la presión arterial y el colesterol pueden ayudar a reducir sus probabilidades de tener una enfermedad cardíaca. Medicinas que ayudan a su cuerpo a deshacerse de agua adicional también pueden ayudar a controlar su presión arterial, y reducir la hinchazón. Las medicinas para prevenir los coágulos sanguíneos pueden ayudar a evitar el ataque cardíaco y los accidentes cerebrovasculares.

Cambiar su dieta también puede ayudarle a controlar sus síntomas. La selección de pescado o cortes de carne baja en grasa en lugar de opciones de grasa alta puede ayudar a mantener su colesterol bajo control. Reducir la cantidad de sal (sodio) que ingiere puede ayudar a prevenir la hinchazón y a mantener su presión arterial en un nivel saludable.

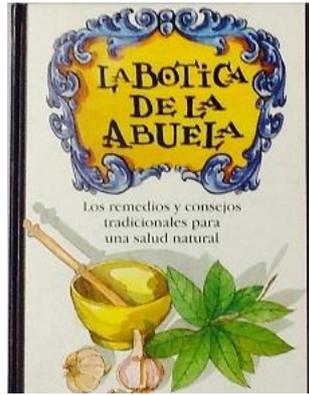
¿Cómo puedo prevenir el síndrome nefrótico?

La única manera de prevenir el síndrome nefrótico es controlar las enfermedades que pueden causarlo. Si usted tiene una enfermedad que puede dañar sus riñones, trabaje con su médico para controlar su enfermedad y prevenir el daño renal. También hable con su proveedor de atención de salud acerca de los exámenes para la salud renal. Si toma medicamentos de prescripción, tome todas las dosis y siga exactamente las indicaciones.

Fuente: American Kidney Fund [Internet]. Síntomas, causas y tipos de problemas renales. Problemas de los riñones [citado 2019 Ene 16] Disponible en: <http://www.kidneyfund.org/en-espanol/enfermedad-de-los-rinones/otros-problemas-renales/>

Bibliografía

- ✓ Consejo General de Colegios Farmacéuticos. Insuficiencia renal. Punto farmacológico. 2018 Mar 8: 1-42p. Disponible en: <http://www.cofbadajoz.com/wp-content/uploads/2018/03/INSUFICIENCIA-RENAL.pdf>
- ✓ García Chaves D, Jiménez Campos H. Cambios estructurales renales en el riñón con el envejecimiento: con énfasis en glomeruloesclerosis. Medicina Legal de Costa Rica. 2018;35(1). Disponible en: <http://www.scielo.sa.cr/pdf/mlcr/v35n1/1409-0015-mlcr-35-01-75.pdf>
- ✓ Día Mundial del riñón. Chile. Mujer en edad fértil (hasta 48 años) y Enfermedad Renal Crónica (ERC) Material Base Semana Riñón 2018-Salud de la Mujer y Riñón. Disponible en: https://www.nefro.cl/v2/mundial_rinon/PDF/material_base2018_2.pdf
- ✓ Delgado Guzmán ME, Villagómez Ortiz AJ, Méndez Reyes R, Marín Romero MC, Trujillo Ramírez N. Síndrome pulmón riñón, reporte de caso y revisión de la literatura. Med Crit 2017;31(3):164-170. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/medcri/ti-2017/ti173j.pdf>
- ✓ Sociedad Española de nefrología. La enfermedad renal crónica en España. 2018:1-22. Disponible en: http://www.senefro.org/contents/webstructure/comunicacion/SEN_dossier_Enfermedad_Renal_Cro.pdf
- ✓ Mimenza Alvarado AJ, Aguilar Navarro SG, Ramírez Sandoval JC, Hernández Contreras FJ, Anaya Escamilla A, Ávila Funes JA. Encrucijada riñón – cerebro en el deterioro cognitivo vascular. Revisión. Revista Mexicana de Neurociencia. 2018 Enero-Febrero; 19(1):68-79 Disponible en: http://revmexneuroci.com/wp-content/uploads/2018/01/RevMexNeuroci_2018_191-68-79-R.pdf
- ✓ Prevención, Diagnóstico y Tratamiento de la Enfermedad renal crónica temprana. Evidencias y Recomendaciones. Guía de Práctica Clínica. Disponible en: http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/335_IMSS_09_Enfermedad_Renal_Cronica_Temprana/EyR_IMSS_335_09.pdf
- ✓ Aldrete Velasco JA, et al. Mortalidad por enfermedad renal crónica y su relación con la diabetes en México. Med Int Méx. 2018 julio-agosto;34(4):536-550. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/medintmex/mim-2018/mim184d.pdf>
- ✓ Gutiérrez-Rufín M, Polanco-López C. Enfermedad renal crónica en el adulto mayor. Revista Finlay [revista en Internet]. 2018 [citado 2018 Mar 5]; 8(1): [aprox. 7p.]. Disponible en: <http://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/583>
- ✓ Henaó Velásquez CM, Restrepo Valencia CA. Enfermedad renal crónica. 2018. Disponible en: <http://asocolnef.com/wp-content/uploads/2018/06/Cap%C3%ADtulo-Enfermedad-Renal-Cro%CC%81nica.pdf>
- ✓ Santamaría R. El abordaje Integral de la Enfermedad Renal Crónica: un reto del Sistema Nacional de Salud y de las RIIS. Ministerio de salud Gobierno de El Salvador. 2017. Disponible en: https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud_2017_presentaciones/presentaciones27102017/03-ERC-Dr-Santamaria.pdf
- ✓ García Hernández RA, Hernández Navas M, Aroche Aportela R, Obregón Santos AG. Nefropatía inducida por contrastes/Contrast-induced nephropathy. CorSalud. 2016 abr-jun;8(2). Disponible en: <http://www.revcorsalud.sld.cu/index.php/cors/article/download/109/252>
- ✓ Noya Chaveco ME, Moya González NL. Enfermedades del riñón. Exámenes complementarios de laboratorio y técnicas diagnósticas de las enfermedades renales. En: Roca Goderich. Temas de Medicina Interna. Tomo II. La Habana: ECIMED; 2017. Disponible en: http://www.bvs.sld.cu/libros_texto/roca_temas_medicina_interna_tomo2_quintaedicion/cap_67.pdf



Entre la variedad de remedios naturales, hoy les comparto algunos de los múltiples beneficios de la miel y canela combinadas para combatir molestias corporales.



BEBIDA CANELA, LIMÓN, MIEL

La miel pura es un componente contra las alergias por cambio de estación. Mezclada con canela y bebida como infusión combate los catarros.

BENEFICIOS DE LA MIEL Y CANELA

Los remedios naturales a base de miel y canela, agregando el zumo de limón aumentan las defensas del organismo, además de depurarlo y quemar grasa. Bebe todos los días en forma de infusión. Combate virus y bacterias tomando miel y canela regularmente. Para que los remedios naturales funcionen efectivamente deben ser tomados durante varios días. Sigue nuestras sugerencias para combatir algunos males e infecciones, los cuales mencione a continuación. Nivelar el colesterol: Mezclar 3 cucharadas de canela en polvo con 2 cdas de miel de abeja en un pocillo, taza grande, de té verde o negro. Dolor de artritis: Bebe 2 vasos de agua caliente con 2 cucharadas miel y 1 cda. de canela en polvo todos los días; 1 en ayunas y otro antes de dormir, las molestias provocadas por la artritis mejorarán. Bacterias de la Vesícula Biliar: en 1 vaso de agua tibia, 8 oz, mezclar 1 cucharada de miel de abejas y 2 cucharadas de polvo de canela.

CANELA - DIGESTIÓN - MAL ALIENTO

Uno de los causantes del mal aliento es la digestión, úlceras, además de caries y estrés. Combate esta molestia bebiendo té de canela con miel, o rápidamente hasta convertirlo en un hábito para tener aliento fresco: 1 vaso pequeño de agua tibia con una cucharada de miel y 1 de canela en polvo.

¿Sabías Que...?

TU COMIDA DEPENDE DE LAS ABEJAS

Polinizan una tercera parte de TODA nuestra comida.

¡MUACK!



Sin ellas, muchos frutos y vegetales escasearían o desaparecerían por completo.



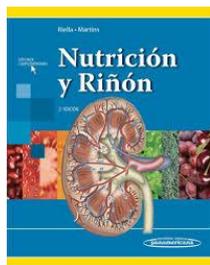
También polinizan la comida de nuestro ganado.



Pesticidas, parásitos y pérdida de hábitat están disminuyendo su población dramáticamente.



Fuente: "Why Bees Are Important" / SUSTAIN

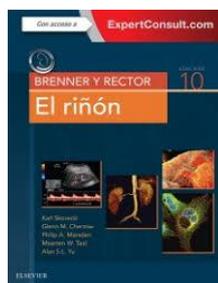


Título: Nutrición y Riñón

Autor: Miguel Carlos Riella, Cristina Martins

Año: 2015

Resumen: En la actualidad se reconoce la nefropatía crónica y la lesión renal aguda como grandes problemas de la salud pública. Se estima que la nefropatía crónica afecta a cerca del 10% de los adultos del mundo, y que estas personas presentan un riesgo mayor de morbilidad temprana. Además, los enfermos que desarrollan una lesión renal aguda tienden a evolucionar hacia la fase terminal de la insuficiencia renal, incluso cuando se recuperan de esa lesión. Esta obra pone de manifiesto el creciente y relevante papel de la nutrición en los pacientes con insuficiencia renal, desde la influencia de la dieta en la progresión de la enfermedad hasta el impacto del estado nutricional en la supervivencia durante la diálisis.



Título: El riñón

Autor: Brenner y Rector

Año: 2018

Resumen: Tratado de referencia con un equipo internacional de más de 200 colaboradores que presenta los últimos avances y las mejores prácticas en todos los ámbitos de la nefrología. La información clínica más novedosa, incluidos los ensayos clínicos más recientes, las guías clínicas actualizadas, las causas genéticas de las enfermedades renales, la predicción del riesgo cardiovascular y renal en la enfermedad crónica, los nuevos paradigmas en el control hidroelectrolítico, así como la actualización en enfermedades renales pediátricas permiten al lector estar al día ante los rápidos avances de la nefrología. Las más de 700 fotografías, así como las ilustraciones, los algoritmos y las tablas cuidadosamente seleccionadas para ilustrar los conceptos esenciales proporcionan una ayuda visual para comprender mejor la información. Contenido que recoge desde los aspectos fundamentales de la ciencia básica y la fisiopatología, hasta las guías clínicas recomendadas por las instituciones internacionales, convirtiéndose en un recurso fundamental para nefrólogos en cualquier momento de su carrera.