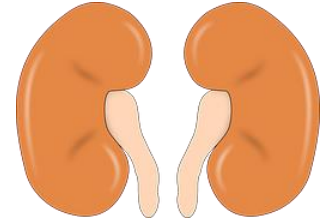


¿Qué es la enfermedad renal crónica?

La enfermedad renal crónica (ERC) consiste en una pérdida progresiva e irreversible de la capacidad de los riñones para llevar a cabo sus funciones.



En esta enfermedad, los riñones no pueden filtrar la sangre como deberían, lo cual puede ocasionar que sustancias nocivas se acumulen en su cuerpo.

La diabetes y la hipertensión arterial son las causas más comunes de ERC.

Recomendaciones generales



1 Debe dejar de fumar

El tabaco es uno de los principales factores que se asocia a la progresión de la enfermedad renal, por lo que su abandono es imprescindible.

2 Debe realizar una dieta sana y equilibrada

En general se recomienda restringir parcialmente el consumo de proteínas (carne, pescado, huevos...) y de sal. En función de la gravedad de su enfermedad se le indicará si debe realizar alguna otra restricción (potasio y/o fósforo).

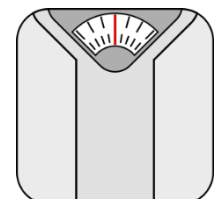


3 Debe practicar ejercicio físico

Se recomienda realizar ejercicio físico al menos durante 20-30 minutos en 2 o 3 ocasiones a la semana (caminar, correr...)

4 Debe evitar el sobrepeso

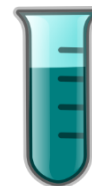
Para ello, debe realizar una dieta sana y practicar ejercicio físico de manera regular.





5 Debe controlar sus niveles de tensión arterial

Puede realizar los controles en su domicilio o en su centro de salud. Debe realizarlos al menos una vez por semana y sus niveles deben estar por debajo de 130/80 mmHg.



6 Debe controlar sus niveles de colesterol y azúcar

Para ello, debe acudir a su médico de Atención Primaria al menos una vez cada 6 meses.



7 Debe evitar el uso de AINEs e ICOX2

(ibuprofeno, naproxeno, celecoxib, etoricoxib...)

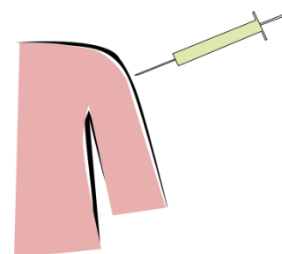
En caso de presentar dolor, puede tomar paracetamol o metamizol.

No se automedique

Debe consultar con su médico antes de iniciar tratamiento con cualquier medicamento, suplemento o producto de herboristería.

8 Debe vacunarse

Los pacientes con ERC tienen un mayor riesgo de infecciones, por lo que deben vacunarse de la gripe anualmente y del neumococo cada 5 años. En función del grado de su enfermedad renal puede estar indicada además la vacunación frente a la hepatitis B.



¿Cuándo contactar con su médico?

- Si nota una disminución marcada de la cantidad de orina diaria.
- Si presenta vómitos o diarrea y no es capaz de garantizar una ingesta de líquidos adecuada.
- Si presenta falta de aire o aumento del perímetro en sus piernas.
- Si tiene que ser sometido a la realización de un TAC o escáner.

