

PROTEGE TUS RIÑONES

cuidando tu diabetes

La nefropatía diabética es el nombre que se da a las alteraciones en el riñón que se producen en personas con diabetes cuando su control de la glucosa en sangre no ha sido adecuado. Te explicamos cómo prevenir y tratar esta complicación que a menudo se diagnostica tarde.



JUDIT CAÑIS OLIVÉ. MÉDICA RESIDENTE DE MEDICINA FAMILIAR Y COMUNITARIA. ABS MARTORELL Y HOSPITAL ALT PENEDES

Riñones, ¿cuáles son sus funciones?

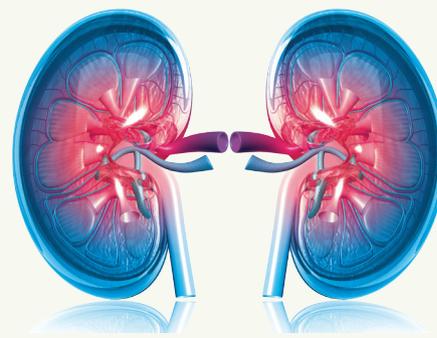
Algunas personas con diabetes pueden tener afectación a nivel renal. El filtro del riñón puede afectarse debido a las altas cantidades de azúcar en la sangre. En estas situaciones, se eliminan cantidades anormales de proteínas de la sangre a la orina, ya que en riñones normales se excreta muy poca cantidad de proteína en la orina. Tenemos que tener presente que es más frecuente la afectación renal con diabetes tipo 1 que con la tipo 2 y que hay algunos factores de riesgo que aumentan la afectación renal, como son el mal control de los niveles de azúcar en sangre, los años de evolución de la diabetes, la obesidad, la presencia de hipertensión, el colesterol alto, el tabaquismo y tener antecedentes familiares de afectación renal, entre otros.

SI TENGO AFECTACIÓN RENAL POR MI DIABETES, ¿QUÉ VOY A NOTAR?

En las primeras etapas de la enfer-

Los riñones están situados en la parte superior del abdomen detrás de los intestinos y en un lado y otro de la columna y más o menos tienen la medida de una mandarina. La sangre llega a los riñones a través de arterias, y llega primero al glomérulo (sería el filtro propiamente dicho) y después pasa por el túbulo, por donde sale la orina. La función de filtro del riñón se realiza a través de canales por los que pasan agua, sal y otros nutrientes dependiendo de la cantidad de éstos que contenga la sangre.

Así, el riñón ejerce varias funciones además de filtrar la sangre. Ayuda al control de la tensión arterial, secreta la hormona eritropoyetina (EPO) y ayuda a la correcta concentración en sangre de diversos nutrientes y proteínas.



medad no se tienen síntomas. Sólo en estadios más avanzados, podremos notar hinchazón en las piernas, hipertensión, pérdida de peso, pérdida de apetito, vómitos y náuseas, entre otros. Para prevenir la aparición de afectación renal y evitar la aparición de estos síntomas es importante tener un buen control de la diabetes.

Si el control de la persona con diabetes es adecuado, se realizará analítica semestralmente. En estos análisis se pide la glucosa en sangre y la hemoglobina glicosilada, que grosso modo nos indica el promedio de glucosa en sangre durante los últimos 2-3 meses. Anualmente se solicita la determinación de la creatinina en sangre (es un producto



de desecho que se excreta en la orina), nos sirve para medir la función renal, mediante el cálculo del filtrado glomerular. También se solicita un análisis de orina que nos informará de la posible pérdida de proteínas. En la muestra de orina se analiza el cociente de albúmina/creatinina, que es la cantidad de albúmina excretada por los riñones respecto a la cantidad de creatinina. Este cociente nos indicará si hay más cantidad de albúmina en la orina de la que correspondería.

¿En qué momento se pide? Pues en personas con diabetes tipo 1 a los 5 años del diagnóstico de la enfermedad, y en las personas con diabetes tipo 2 se pide en el momento del diagnóstico. Posteriormente se solicita en ambos casos anualmente.

¿QUÉ COMPLICACIONES PUEDO TENER?

El pronóstico de la enfermedad renal es bueno si el paciente se controla de una forma adecuada. Si estos controles no se siguen de forma rigurosa, puede aparecer el fallo renal y cuando está muy evolucionada puede llegar a precisar diálisis y un trasplante renal. Las enfermedades cardiovasculares están aumentadas, así que los infartos de corazón y los derrames cerebrales también.

¿QUÉ TRATAMIENTO DEBO HACER?

➤ **Prevención.** Lo primero y más importante es la prevención. Tenemos que tener un buen control de nuestros niveles de azúcar haciendo los controles semestrales y cumpliendo adecua-

La afectación renal es más frecuente entre personas con diabetes tipo 1 que con diabetes tipo 2. Pero además aumenta la probabilidad de tener problemas renales el mal control de los niveles de azúcar y los años de evolución de la enfermedad.



DIABETES COMPLICACIONES



además de la medicación de la diabetes. También es importante evitar los factores de riesgo comentados: mantener un peso adecuado, tratar la hipertensión y el colesterol alto y evitar el tabaco.

➤ **Medicación.** Cuando la enfermedad ya está establecida hay algunos fármacos antihipertensivos que pueden ayudar a preservar la función del riñón. Se trata de los inhibidores del enzima convertidor de angiotensina (IECA), son fármacos que en general terminan en -pril y los antagonistas de los receptores de angiotensina II (ARA II), estos terminan en -sartan). Cuando ya hay afectación renal es

importante que tu médico revise los medicamentos que tomas, y así evitar los que puedan ser tóxicos para el riñón; por ejemplo, se deben evitar los antiinflamatorios como el ibuprofeno, a no ser que lo recomiende un médico.

➤ **Alimentación.** La alimentación se tiene que cuidar, aunque las recomendaciones dietéticas van cambiando según evoluciona la función renal. En general tienes que tener cuidado en tu dieta con la cantidad de proteínas, sodio, fósforo, potasio y calcio, que deberá ser adecuada a tu peso, edad y función renal, ya que la acumulación de estas sustancias en sangre pueden provocar hinchazón de las extremida-

des, subir la tensión arterial, favorecer la osteoporosis, etc. La cantidad de agua diaria no es necesario limitarla en las etapas tempranas.

Debes mantener una dieta adecuada para prevenir la pérdida de masa muscular, evitar infecciones, proporcionar la energía necesaria para sus actividades, mantener su peso adecuado y retrasar la aparición de enfermedad renal.

El riñón es un órgano muy importante de nuestro organismo, tenemos que cuidarlo. Recuerda realizar los controles semestrales de la diabetes ¿Podemos evitar la afectación renal, o al menos retardarla!



Para cuidar de nuestros riñones conviene reducir la ingesta de alimentos ricos en proteínas, fósforo, potasio y calcio, ya que la acumulación de estas sustancias en sangre pueden provocar hinchazón de las extremidades, subir la tensión arterial, etc.