

Cuidá tus riñones

Si te diagnosticaron enfermedad renal crónica y todavía no necesitas diálisis, esta guía te explica, en simple, qué está pasando y cómo frenar su avance.



Cuanto antes la cuidás, mejor.
Detectarla a tiempo cambia todo.

PARA EMPEZAR

Una buena noticia primero

La enfermedad renal crónica (ERC) no tiene cura, **pero si se puede frenar**. Detectada a tiempo y bien cuidada, muchas personas viven años con buena calidad de vida y retrasan o evitan la diálisis.

¿Esta guía es para vos?

Sí, si tenés ERC pero todavía no estás en diálisis. Es el momento clave para actuar. Si más adelante necesitas diálisis, te acompaña la **Guía 2 - Inicia diálisis**

Lo que vas a encontrar

- Qué es la ERC
- Por qué aparece
- Cómo se diagnostica
- Dieta y hábitos
- Los 5 estadíos
- Qué síntomas da
- El plan para frenarla
- Cuándo consultar

LO BÁSICO

¿Qué es la ERC?

Es la pérdida **gradual, progresiva y permanente** de la función de los riñones, a lo largo de meses o años. Los riñones limpian la sangre, eliminan líquido y mantienen el cuerpo en equilibrio; cuando se dañan, dejan de hacerlo bien.

No es que “fallaron”

Antes se decía falla renal, pero asusta y no es exacto.

En casi todos los casos hay reducción leve o moderada: los riñones siguen trabajando, solo que menos. Por eso hay tanto para hacer

1 de 10

personas tiene alguna
forma de enfermedad renal



Avanza despacio y, al
principio, casi **sin avisar**

CÓMO SE MIDE

Los 5 estadíos

El nivel de función renal se mide con la TFG (tasa de filtrado glomerular), que se calcula con un análisis de sangre. Según este valor, la ERC se divide en cinco estadíos:

1

Normal o daño leve

TFG > 90

Función 90-100% - suele no dar síntomas

2

Leve

TFG 60 - 90

Función 60-89% - habitualmente sin síntomas

3

Moderada

TFG 30 - 59

Función 30-59% - pueden aparecer signos

4

Severa

TFG 15 - 29

Función 15-29% - más síntomas; preparar tratamiento

5

Estadio final

TFG < 15

Función < 15% - suele necesitar diálisis o trasplante

Conocer tu estadio ayuda al equipo a elegir el mejor plan para vos. Preguntá siempre en qué estadio estás

POR QUÉ APARECE

Las causas

Dos solas explican dos de cada tres casos de ERC.
Controlarlas es la mejor forma de proteger tus riñones.

~40%

Diabetes

La causa más frecuente de
daño renal

~30%

Presión alta

Mal controlada, daña los
riñones día a día

Otras causas

- Glomerulonefritis (inflamación de los filros del riñón).
- Enfermedad poliquística (hereditaria, con quistes en ambos riñones)
- Obstrucciones por cálculos o próstata agrandada, infecciones repetidas, algunos medicamentos o tóxicos, y el envejecimiento

QUÉ SE SIENTE

Los síntomas



Al principio, la ERC **casi no da síntomas**. Por eso el control médico es tan importante: cuando aparecen, la enfermedad suele estar más avanzada.

Señales a las que prestar atención

- Cansancio y debilidad
- Hinchazón en piernas, cara u ojos
- Palidez (por anemia)
- Ganas de orinar de noche
- Falta de apetito o náuseas
- Picazón o calambres
- Presión alta
- Dormir mal o falta de concentración

Los Riñones ayudan a fabricar glóbulos rojos y a mantener los huesos sanos. Por eso la ERC puede causar **anemia** (cansancio) y problemas óseos, que tienen tratamiento

CÓMO SE DETECTA

Tres estudios simples.

Como la ERC casi no da síntomas al inicio, se detecta con análisis. Tres estudios sencillos pueden cuidar tus riñones:

Presión arterial

- 1 La presión alta daña los riñones y, a la vez, la ERC la empeora.

Proteínas en la orina

- 2 La presencia de proteína (albúmina) es uno de los primeros signos de daño renal.

Creatinina en sangre (TFG)

- 3 Con la creatinina se calcula la TFG, la medida más precisa de tu función renal.

A veces se suma una **ecografía**: unos riñones pequeños y contraídos son un signo típico de ERC. El equipo decide que estudios necesitás según el caso.

EL TRATAMIENTO

El plan para frenarla.

Antes de la diálisis, el tratamiento es el manejo médico: medicación, dieta y controles. Sus objetivos son:

- Enlentecer el avance de la enfermedad.
- Tratar las causas: sobre todo diabetes y presión.
- Aliviar los síntomas y prevenir complicaciones.
- Cuidar el corazón y retrasar la necesidad de diálisis



Lo más importante: mantener la presión arterial por debajo de **130/80**. Hay medicamentos para la presión que, además, protegen el riñón

La consulta temprana con el nefrólogo es clave: cuanto antes empieces, mejores resultados. Seguí el tratamiento aunque te sientas bien.

TU ALIMENTACIÓN

La comida también cura

Ajustar la dieta retrasa el avance y previene complicaciones. Tu equipo te indicará qué cuidar según tu estadio:

- **Sal**

No agregar sal en la mesa y evitar fiambres, enlatados y comida rápida. Ayuda a controlar la presión y la hinchazón.

- **Líquidos**

Si hay hinchazón o baja el volumen de orina, puede ser necesario limitarlos, según indicación.

- **Potasio**

A veces se eleva y afecta al corazón. Puede pedirse moderar frutas secas, banana, papa, naranja o tomate.

- **Proteínas**

Evitar el exceso: demasiada proteína puede acelerar el daño renal.

Cada caso es distinto: las indicaciones las da tu nutricionista. Más detalle en la Guía 4 · Nutrición.

Hábitos que protegen



No fumar

Lo mejor que podés hacer por tus riñones y tu corazón.



Peso y ejercicio

Mantené un peso saludable y movete con regularidad.



Limitar alcohol

Con moderación, según lo que indique tu médico.



Ojo con los Remedios

Evitá automedicarte con antiinflamatorios: pueden dañar el riñón.



Cuidá las venas de tu brazo

Si en el futuro necesitarás diálisis, vas a precisar una fístula. Por eso, desde ahora, pedí que **no te saquen sangre ni te pongan suero en el brazo no dominante.**

Tomá tu medicación tal como te la indican, hacé los controles y consultá sobre vacunas (como la de hepatitis B).

SEÑALES DE ALARMA

Cuándo consultar sin demora

Comunicate enseguida con un médico o con ATERYM Alta Gracia si aparece alguno de estos signos:

Hinchazón que empeora, aumento rápido de peso o mucha menos orina.

Falta de aire, sobre todo al acostarte, o dolor en el pecho.

Náuseas o vómitos intensos, falta de apetito marcada o pérdida de peso sin explicación.

Confusión, somnolencia extrema o debilidad muscular repentina.

Fiebre, orina roja o sangrados, o presión que se descontrola.

No esperes a sentirte peor. Una consulta a tiempo puede evitar complicaciones serias.

LA COLECCIÓN

Seis guías un mismo camino

Esta guía es parte de las **Guías del paciente** renal de ATERYM Alta Gracia. Cada una acompaña una etapa de tu camino. Pedí las que necesites al equipo.

1

ERC: cuidá tus riñones

Qué es la enfermedad renal crónica y cómo frenar su avance.

[ESTÁS ACÁ](#)

2

Inicia diálisis

Qué es la diálisis y cómo será tu día a día al empezar.

3

Acceso vascular

Tu vía para dializarte: tipos, cuidados y señales de alarma.

4

Nutrición

Comer rico y variado, cuidándote, en diálisis.

5

Beneficios y trámites

Tus derechos: CUD, pensión, transporte y PAMI.

6

Trasplante

El camino hacia un trasplante y la lista de espera.

EMPEZÁ HOY

El mejor momento es ahora.

Cuidar tus riñones desde hoy es la mejor forma de vivir mejor y por más tiempo. El equipo de ATERYM Alta Gracia está para acompañarte en cada control.



Brasil 151, Alta Gracia
Córdoba, Argentina



3515 64 9322



www.aterym.com

Guía orientativa elaborada por ATERYM Alta Gracia con fines informativos.
No reemplaza indicación de tu médico nefólogo