



Diabetes, hipertensión arterial y protección de los riñones

¿Qué función tienen los riñones?

Los riñones son dos órganos situados en la parte baja de la espalda que tienen el tamaño de un puño. Para mantenerse vivas, las personas tienen que tener por lo menos un riñón que esté funcionando bien. La labor realizada por los riñones se llama función renal. Hay tres funciones renales principales:

- Eliminar las toxinas y el exceso de agua del cuerpo
- Mantener el equilibrio químico del cuerpo
- Producir hormonas que regulan la producción de glóbulos rojos y la presión arterial, y contribuyen a la salud de los huesos

¿Qué causa la enfermedad de los riñones?

En Estados Unidos, la diabetes es la causa más común del fallo renal. Este fallo implica que la función renal es tan deficiente que es posible que la persona muera en semanas o meses si no recibe un trasplante de un nuevo riñón o un tratamiento especial, tal como diálisis (que es un método de filtrar las toxinas para eliminarlas de la sangre).

Una complicación frecuente de la diabetes es la presión sanguínea alta (hipertensión). La hipertensión constante también produce daño gradual en los riñones y aumenta los efectos de la diabetes. Las enfermedades del riñón en etapa avanzada a menudo son permanentes. Por este motivo, es importante identificar y tratar oportunamente la presión arterial alta y diabetes.

A cualquiera le puede dar diabetes, presión alta o enfermedad renal. Sin embargo, las personas obesas y las que tienen antecedentes familiares de cualquiera de estos trastornos corren mayor riesgo.

¿Cómo se diagnostican la diabetes y la hipertensión?

La hipertensión se diagnostica por la medición de la presión arterial; la diabetes se diagnostica por medio del nivel de azúcar o glucosa en la sangre. Las personas con

presión arterial de más de 140/90 mm Hg tienen hipertensión arterial y las que tienen un nivel de glucosa superior a 126 mg/dL tienen diabetes. Un nivel de glucosa de 100 a 126 mg/dL no se considera diabetes pero es anormalmente alto y debe tratarse. Si no se controla el nivel de glucosa, hay un mayor riesgo de tener diabetes, además de otras complicaciones como ceguera, daños neurológicos, ataques al corazón, fallo renal y bloqueos en la circulación de la sangre a las extremidades.

¿Cómo se diagnostica la enfermedad renal?

La enfermedad renal se diagnostica con sencillas pruebas de orina y sangre.

El primer indicio de problemas renales en las personas con diabetes es la presencia de pequeñas cantidades de proteína en la orina, un trastorno llamado *microalbuminaria*. Sin tratamiento, este trastorno lleva a una cantidad mayor de proteína en la orina, denominada *macroalbuminaria*, luego a la pérdida gradual de la función renal y, finalmente, a una enfermedad crónica o permanente de los riñones. Una prueba de orina puede detectar estos trastornos.

Se pueden hacer diversas pruebas de sangre a fin de determinar la capacidad de los riñones para filtrar y eliminar las toxinas (limpiar) la sangre. Entre ellas se encuentran la prueba de creatinina y la de nitrógeno ureico sanguíneo.

¿Cómo se protegen los riñones?

La protección de los riñones comienza con saber si tiene alguno de los factores de riesgo que causan la enfermedad renal: obesidad, presión alta o diabetes. Por consiguiente, el control periódico del peso, la presión y la glucosa pueden identificar problemas en la etapa inicial.

Los pacientes con diabetes pueden tomar varios tipos de medicamentos para reducir el nivel de glucosa en la sangre, incluidos medicamentos orales (pastillas) e insulina. Es importante mantener el nivel de glucosa lo más normal posible. El nivel recomendado es de menos de 130 mg/dL en la mañana y 180 mg/dL después de las comidas. La prueba de sangre para la hemoglobina A1c evalúa

qué tan bien se está controlando el nivel de glucosa sanguínea a largo plazo. Normalmente, esto se hace cada tres a seis meses. Un resultado de menos de 7 por ciento en la prueba indica un buen control.

En pacientes con diabetes e hipertensión, la presión arterial debe ser de menos de 130/80 mm Hg. Hay varios tipos de medicamentos que se usan para bajar la presión arterial y ayudar a proteger la función de los riñones.

¿Qué debe hacer con esta información?

Si tiene alguno de los factores de riesgo, hable con su médico. La prevención y el tratamiento de la enfermedad renal dependen de su trastorno específico. Por ejemplo, si tiene diabetes, su médico puede recomendarle una prueba de orina por lo menos una vez al año para ver si tiene *microalbuminaria* y, a menudo, pruebas de sangre para examinar la función de los riñones.

En general, puede cuidar su salud si mantiene una dieta saludable, hace ejercicio casi todos los días, no fuma y evita el consumo excesivo de bebidas alcohólicas y otras sustancias, incluidos los medicamentos de venta sin receta, como aspirina, acetaminofén e ibuprofeno. Si tiene presión alta, debe limitar la cantidad de sal que ingiere. Si tiene diabetes, debe limitar los carbohidratos. La gente con función renal afectada tiene que hacer cambios en su dieta para también limitar la proteína, el colesterol y el potasio.

Recursos

Encuentre un endocrinólogo:
www.hormone.org o llame al
1-800-467-6663

Asociación de Diabetes de Estados Unidos:
www.diabetes.org

Fundación Nacional del Riñón:
www.kidney.org

Instituto Nacional de la Diabetes
y Enfermedades Digestivas y Renales
(NIH): www.niddk.nih.gov/

EDITORES:

Robert M. Carey, MD
Lee Hamm, MD
Guido Lastra, MD

3era edición Marzo del 2010

Para más información sobre cómo encontrar un endocrinólogo, obtener publicaciones gratis de la Internet, traducir esta página de datos a otros idiomas, o para hacer una contribución a la Fundación de Hormonas, visite a www.hormone.org o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663). La Fundación de Hormonas, la filial de enseñanza pública de la Sociedad de Endocrinología (www.endo-society.org), sirve de recurso al público para promover la prevención, tratamiento y cura de condiciones hormonales. Esta página puede ser reproducida para fines no comerciales por los profesionales e instructores médicos que deseen compartirla con sus pacientes y estudiantes.

© La Fundación de Hormonas 2006