



**Dr. José Manuel
Monroy Trujillo**

Profesor Asistente de
Medicina
Departamento de
Medicina
División de Nefrología
Hospital Johns Hopkins

Dieta para el Enfermedad Renal

Introducción

Una de las funciones del riñón es controlar el balance de electrolitos y agua en el cuerpo. Es decir, el riñón es capaz de conservar electrolitos y agua en caso de tener déficit. Asimismo, el riñón puede aumentar la cantidad de electrolitos y agua en la orina en caso de tener exceso de estas sustancias. Usted puede notar que la primera orina del día usualmente está concentrada (el color es oscuro), y conforme que se toma más líquidos y alimentos, la orina puede ser más clara. En caso de falla renal, este balance de electrolitos y agua puede ser afectado.

¿Cómo puede la dieta afectar el riñón?

El exceso de electrolitos puede afectar su salud. Como se mencionó antes, el riñón se encarga de controlar el balance de electrolitos y agua en su cuerpo. A continuación, discutiré 3 de estos elementos:

El sodio (sal) puede aumentar su presión arterial y producir edema (hinchazón en las piernas). Esto se debe a que en ciertas ocasiones, el exceso de sal no puede ser excretado en la orina y produce retención de líquido. En general, en caso de hipertensión arterial sistémica o falla renal crónica, no se debe de ingerir más de 1500-2000 mg de sodio por día. Usted puede consultar la cantidad de sal que tiene cada alimento revisando la información nutricional que usualmente está en el reverso del producto. El control de la presión arterial es esencial en caso de enfermedad renal crónica. La función renal puede empeorar si la presión arterial no está adecuadamente controlada. Una de las principales causas de falla en el control de la presión arterial es una dieta elevada en sodio (sal).

El potasio es otro elemento que debe controlar y monitorear en caso de que su médico lo indique. El nivel normal de potasio en sangre va de 3.5 a 5.0 mEq/L. El potasio puede estar bajo, normal o elevado en caso de falla renal crónica. Es importante que discuta con su médico si tiene que cambiar su dieta. El potasio puede ser elevado debido a que se ingiere más del que el riñón puede excretar. En este caso, será necesario controlar la cantidad de potasio que come. Alimentos que tienen niveles altos de potasio incluyen: aguacate, plátano, dátil, papa, melón, chocolate y derivados de lácteos (yogur, leche, queso). Existen condiciones que pueden hacer que su potasio sea bajo. Por ejemplo, el uso de diuréticos (medicinas que aumentan la cantidad de

orina). Estas medicinas en ocasiones son utilizadas para el manejo de hipertensión arterial. En este caso, usted deberá comer más alimentos con potasio. Discuta con su médico que tipo de dieta debe de tener. En general, en la ausencia de enfermedad renal, una dieta rica en potasio es saludable.

El fósforo es un elemento que usualmente se encuentra elevado en las etapas finales de falla renal crónica y en pacientes que se encuentran en diálisis. Es un elemento que se encuentra elevado en refrescos (usualmente de color oscuro), lácteos, chocolate y en la mayoría de embutidos (comida procesada). El fósforo elevado se ha asociado con chances elevados de tener eventos cardiovasculares (infarto al miocardio/ataque de corazón, y eventos cerebrales). Es importante mencionar que generalmente, el fósforo solo tiene que ser restringido en pacientes con enfermedad renal avanzada.

¿Cuánta agua se debe de tomar al día?

Esta es una pregunta común que los pacientes tienen en la consulta de nefrología. En general, hay que mantener al cuerpo bien hidratado. Existen enfermedades donde se recomienda que tome más agua. Un ejemplo es en el caso de nefrolitiasis (cálculos renales). En este caso, es importante mantener el flujo de orina incrementado. En este caso, se recomienda tomar suficiente agua para producir 2 litros de orina al día. Asimismo, existen enfermedades donde la cantidad de agua debe restringirse. Uno de estos ejemplos es la falla cardíaca. Es importante nuevamente, que consulte con su médico si usted tiene que aumentar o reducir la ingesta de agua.

Para más información

Consulte la página de la Fundación Nacional del Riñón (National Kidney Foundation) <https://www.kidney.org/spanish>

Traducción:

Media Partner:



LATIN OPINION
MARYLAND NEWS

**¿ERES VÍCTIMA
DE VIOLENCIA
DOMÉSTICA?**



Llama ahora mismo al
410-732-2176