

Toolkit de Cuidado de los Riñones



La Asociación Americana de la Diabetes® y te traen este toolkit para ayudarte a entender la conexión entre la diabetes y la enfermedad renal crónica (ERC), reducir tu riesgo de ERC y educar a tus seres queridos y a tu comunidad.

¿Cómo se relacionan entre sí los problemas de salud a largo plazo?	2
9 consejos para crear hábitos de alimentación saludables	3-4
Guía de alimentación saludable	5
Arranque su travesía de movimiento hacia una salud mejor	6-7
Hágase los controles de laboratorio para estar saludable	8-9
Lo que necesita saber sobre sus análisis de laboratorio habituales	10-11
Preguntas para hacer acerca de sus análisis de laboratorio	12-13
Leer las etiquetas de los alimentos	14-15
Causas comunes de la enfermedad renal	16
Simplificar su rutina	17
Cómo frenar el avance de la enfermedad renal crónica	18

¿Cómo se relacionan entre sí los problemas de salud a largo plazo?



Todo su cuerpo trabaja en conjunto para mantenerlo saludable. Como todas las partes están conectadas, algunas condiciones de salud a largo plazo que afectan una parte del cuerpo también pueden afectar otras.

Algunas condiciones de salud comunes que pueden afectar más de una parte de su cuerpo son:

- Diabetes
- Enfermedad renal
- Presión arterial alta
- Enfermedad cardíaca

¿De qué manera estas condiciones de salud a largo plazo se relacionan entre sí?



La diabetes aumenta el riesgo de enfermedad renal y enfermedad cardíaca. Tener un nivel alto de azúcar en sangre:

- Daña los vasos sanguíneos y nervios del corazón. Aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca.
- Daña los pequeños vasos sanguíneos de los riñones. Esto evita que limpian la sangre como deberían.



La enfermedad renal hace que el corazón se esfuerce más. Cuando los riñones dejan de funcionar bien:

- Se pueden acumular toxinas y líquido adicionales y causar daño a otros órganos.
- El corazón se esfuerza en exceso. Esto dificulta que pueda hacer que la sangre circule bien por todo el cuerpo.



La presión arterial alta (hipertensión) causa daño a los riñones y un riesgo más alto de sufrir enfermedad cardíaca. La presión arterial alta daña los vasos sanguíneos de todo el cuerpo, y en consecuencia:

- Daña los riñones. Esto puede resultar en enfermedad renal.
- Hace que el corazón trabaje más. Esto puede resultar en enfermedad cardíaca.



La enfermedad cardíaca puede causar presión arterial alta y enfermedad renal. Cuando al corazón le cuesta bombear sangre suficiente a todo el cuerpo:

- El corazón debe bombear con más fuerza para que la sangre llegue a donde debe ir. Este esfuerzo adicional puede elevar la presión arterial.
- Daña los riñones. Esto puede resultar en enfermedad renal.

Si controlo una condición de salud a largo plazo, ¿se puede mejorar o prevenir otras condiciones relacionadas?

¡SÍ! Cuando usted y su médico toman medidas para mejorar una condición de salud, puede mejorar o incluso prevenir otros. Por ejemplo, si reduce la presión arterial con medicamentos y una dieta baja en sal, esto también puede reducir el riesgo de enfermedad renal y cardíaca. Por este motivo, es importante que controle las condiciones de salud a largo plazo. No solo se sentirá mejor, sino que también mejorará o evitará otras condiciones en el proceso.

¿Qué puedo hacer para controlar estas condiciones de salud a largo plazo?

Si tiene una o más de estas condiciones de salud, y tiene preguntas:



- Hable con su médico. Puede ayudarlo a tomar medidas para mejorar cualquier condición de salud que tenga.
- Infórmese más con respecto a qué puede hacer con estos recursos. Escanee este código QR para más información.

9 consejos para crear hábitos de alimentación saludables



La mayoría de los alimentos pueden darle al cuerpo la energía que necesita para funcionar. No obstante, algunos alimentos son mejores opciones que otros porque brindan energía saludable (nutrientes). Alimentarse bien cuando tiene problemas de salud como diabetes, enfermedad cardíaca o enfermedad renal no significa renunciar a sus comidas favoritas. Se trata de encontrar el equilibrio entre conservar los sabores que ama e incluir los nutrientes que necesita para vivir bien.

Los siguientes son los principales 9 consejos para ayudarle a crear hábitos de alimentación saludables:



- 1. Planifique lo que comerá.** Las elecciones informadas sobre alimentos le ayudarán a alcanzar sus objetivos de salud, ¡y también tendrán muy buen sabor!



- 2. Preste atención a las porciones.** Una buena regla* es llenar la mitad del plato con verduras sin almidón, un cuarto con proteínas magras y otro cuarto con carbohidratos de calidad.



- 3. Coma con regularidad alimentos que le den al cuerpo los nutrientes que necesita durante el día.** Esto ayudará a mantener la glucosa en sangre (azúcar en la sangre) y la energía en los niveles correctos. No omita comidas.



Omitir una comida provoca una bajada de la glucosa en la sangre. También puede hacer que coma demasiado en su próxima comida.**

- 4. Disfrute cada bocado.** El cerebro tarda 20 minutos en decirle al cuerpo que está lleno. Coma con más lentitud. Coma bocados más pequeños. Mastique bien la comida para poder controlar la cantidad que ingiere.

Evite comer sin pensar. Si se le apetecen refrigerios dulces o salados, deténgase a pensar por qué. Coma cuando tenga hambre. No obstante, no coma por estrés o aburrimiento.



5. Lea las etiquetas de los alimentos.

Elija alimentos con muchos de los nutrientes que necesita, como proteínas y fibras. Conviene limitar los alimentos procesados y envasados, cuando sea posible.

Al leer las etiquetas de los alimentos, intente evitar los alimentos altos en:

- Calorías
- Carbohidratos
- Grasas
- Sodio

El azúcar agregada y las grasas no saludables suelen encontrarse en:

- Galletas
- Cremas
- Postres
- Comidas congeladas
- Refrescos
- Untables



6. Beba bastante agua

a menos que el proveedor de atención médica le diga lo contrario. El agua es buena para el cuerpo. En ocasiones, siente hambre cuando el cuerpo necesita agua.

- Beba un vaso de agua antes de comer un refrigerio.
- Intente limitar los refrescos y otras bebidas hipercalóricas. Suelen tener mucha azúcar y calorías vacías. El agua, las bebidas sin azúcar o los refrescos dietéticos son la mejor elección.



7. Elija golosinas sanas.

- Tenga refrigerios saludables en casa como:
 - Bayas con queso o frutos secos
 - Humus o guacamole con zanahorias
 - Mantequillas a base de frutos secos con rodajas de manzana o apio
- Evite los planes alimentarios demasiado estrictos. Es posible que tenga dificultad para seguir estos planes.
- Coma una golosina de vez en cuando. Esto puede ayudarlo a mantener hábitos de alimentación saludables.



8. Cuente con su equipo de atención.

Las redes sociales pueden ser divertidas, pero es difícil reconocer los malos consejos. Los trucos para adelgazar rápido o las dietas de moda no suelen conducir a una pérdida de peso duradera ni a la salud.



9. Encuentre el equilibrio.

Añada un par de estos pasos a su rutina diaria. Haga más cuando se sienta preparado. Haga los cambios necesarios para cumplir el plan. Lleva tiempo crear hábitos de alimentación saludables. Sea paciente con usted y síntase orgulloso de cada paso que dé.

Hable con su proveedor de atención médica o un dietista registrado para crear un plan de alimentación que funcione para usted y su cuerpo. Para obtener más información sobre dieta y nutrición, visite diabetes.org/es/cuidado-de-los-riñones.

Guía de alimentación saludable

Alimentarse bien puede ayudar a que se sienta lo mejor posible. Use esta guía para saber cuáles pueden ser los mejores nutrientes y alimentos para usted, según sus necesidades específicas de salud.

✓ Excelente/bueno [marca verde] ✓ Limitar/Bueno con moderación [Marca amarilla]

	Diabetes	Presión arterial alta	Enfermedad cardíaca	Enfermedad renal
Información nutricional				
Alimentos integrales	✓	✓	✓	✓
Carbohidratos*	✓	✓	✓	✓
Azúcar añadida	✓	✓	✓	✓
Sodio	✓	✓	✓	✓
Potasio	✓	✓	✓	✓
Grasas saludables	✓	✓	✓	✓
Fibras	✓	✓	✓	✓
Información sobre alimentos				
Manzanas	✓	✓	✓	✓
Aguacate**	✓	✓	✓	✓
Banana***	✓	✓	✓	✓
Frijoles (negros, pintos, etc.)***	✓	✓	✓	✓
Brócoli	✓	✓	✓	✓
Coliflor	✓	✓	✓	✓
Pepino	✓	✓	✓	✓
Leche baja en grasas**	✓	✓	✓	✓
Tomates**	✓	✓	✓	✓
Mantequilla de maní***	✓	✓	✓	✓
Peras	✓	✓	✓	✓
Piña	✓	✓	✓	✓
Granos integrales (avena, arroz integral, pan integral)	✓	✓	✓	✓

*Centrarse en los carbohidratos de "calidad" (por ejemplo, verduras, frutas, granos integrales, legumbres, lácteos con bajo contenido de grasa), **Alto contenido de potasio, ***Alto contenido de potasio y fósforo

Nota: Recomendamos no consumir alimentos procesados, como comida rápida y alimentos con aditivos de fósforo o potasio.

Los alimentos que tienen algo contenido de potasio y fósforo naturalmente pueden incluirse en una dieta saludable. Las investigaciones prueban que nuestro organismo solo puede absorber una parte de estos minerales¹. Si bien los frijoles tienen alto contenido de potasio y fósforo, son un buen sustituto proteíco para la carne.

Para obtener más información sobre dieta y nutrición, visite diabetes.org/es/cuidado-de-los-riñones.

Este cuadro es solo para fines informativos y no tiene por objeto sustituir las indicaciones del médico. Hable con su dietista o médico sobre qué tipo de dieta puede ser adecuada para usted y sus necesidades específicas de salud.

1. "Reconsidering Plant-Based Diets in Patients Receiving Maintenance Hemodialysis"
[https://www.ajkd.org/article/S0272-6386\(21\)00698-3/fulltext](https://www.ajkd.org/article/S0272-6386(21)00698-3/fulltext)



Arranque su travesía de movimiento hacia una salud mejor



El bienestar físico y mantener un peso saludable pueden hacer mucho por su salud en general. El movimiento regular puede ayudarlo a dormir mejor y tener más energía. También ayuda a controlar muchas condiciones de salud, como la diabetes y enfermedad renal.

Empezar a hacer actividad física quizás le de miedo, y posiblemente no sepa por dónde empezar. Pruebe estos nueve consejos de bienestar físico para dar arranque a su travesía de movimiento. ¡Vea qué le funciona!



1. La consistencia es clave. Mover el cuerpo todos los días, aunque sea durante pocos minutos, puede marcar una gran diferencia en su salud y cómo se siente.



2. Camine antes de correr. Empezar despacio es importante, para que el cuerpo se pueda adaptar de modo seguro a nuevas actividades. Empiece con caminatas de 10 minutos algunas veces al día, cinco días por semana. Si es demasiado, haga lo que pueda y empiece gradualmente a hacer más según cómo se siente.



3. Limite el tiempo que pasa sentado o acostado en el día. Si no se ha movido en más de 30 minutos, intente levantarse y moverse un poco. Esto ayuda a mejorar la circulación y la glucosa en sangre (el azúcar en la sangre).



4. Encuentre maneras creativas de sumar movimiento a su rutina diaria. ¡No necesita anotarse en el gimnasio para mantenerse sano! Pruebe estas simples actividades en casa en su tiempo libre, o mientras realiza otras tareas diarias.

- Levante pesas para hacer fuerza de bíceps usando botellas de agua o latas de sopa durante el tiempo de espera mientras cocina.
- Levante los pies para hacer ejercicios de gemelos mientras se lava los dientes.
- Marche parado en el lugar mientras espera a que se haga el café de la mañana.
- Haga lagartijas contra la pared durante los comerciales en la TV.



5. **Póngalo por escrito.** Programe cuándo, dónde y cómo hará actividad física, y siga su programa.



6. **Anótese en una clase.** Marque su calendario para participar en clases regulares, como yoga, Zumba o gimnasia acuática. Consulte los horarios de su gimnasio local o centro comunitario de recreación.



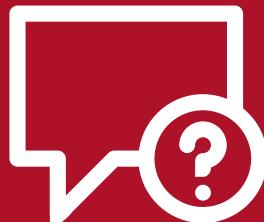
7. **Consiga un compañero de ejercicio.** Hacer actividad acompañado hace que disfrute más de moverse, y se pueden controlar mutuamente para seguir el programa.



8. **Que sea divertido.** Escuche sus canciones favoritas, un audiolibro nuevo, o un podcast mientras hace actividad.



9. **Cambie de rutina.** La variedad realmente es lo que le da gusto a la vida, así que pruebe rutinas diferentes para que sea interesante. Por ejemplo, puede salir a caminar los lunes, hacer quehaceres en su hogar o jardinería los miércoles, y salir a andar en bicicleta los sábados.



¿Tengo que usar todos los consejos para progresar?

No. Empiece sumando algunos de estos consejos a su rutina diaria. Haga más a medida que pueda. Realice cambios según lo necesite, para poder seguir su plan.

Armar una rutina y mejorar su estado físico lleva tiempo. Téngase paciencia y esté orgulloso de cada paso que dé.

Trabaje con su equipo de atención para encontrar un rango de peso saludable para usted. Asegúrese de consultar a su médico antes de empezar actividades físicas nuevas y para obtener ideas sobre cómo sumar movimiento a su vida.

Para más consejos sobre hacer actividad, hábitos saludables y cómo prevenir o manejar la enfermedad renal, visite diabetes.org/es/cuidado-de-los-riñones.

1. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (1 de agosto de 2023). Benefits of physical activity. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm>

2. Diabetes Care. 2016 Nov; 39(11): 2065–2079. Publicado en línea el 11 de octubre de 2016.doi: 10.2337/dc16-1728 URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6908414/>

Hágase los controles de laboratorio para estar saludable



Las pruebas de laboratorio ayudan a mantenerse saludable. Este folleto explica cómo las pruebas de laboratorio lo ayudan a manejar o prevenir problemas de salud, como diabetes, enfermedad renal o enfermedad cardíaca.



¿Qué es una prueba de laboratorio?

Una prueba de laboratorio es una prueba de sangre u orina (pis) para ver cómo funciona su cuerpo. Los resultados de las pruebas de laboratorio informan a su proveedor de atención médica sobre su salud.



¿Por qué debo hacer los controles de laboratorio?

Las pruebas de laboratorio son controles de salud para su cuerpo. Pueden mostrar si usted tiene algún problema de salud. Esto le ayuda a saber qué hacer para mejorar su salud antes de que los problemas empeoren.



¿Qué pruebas de laboratorio necesito?

Su proveedor de atención médica le dirá qué pruebas necesita en función de su edad, antecedentes médicos y factores de riesgo. Algunas pruebas de laboratorio comunes para la salud general incluyen:

- A1C: Un análisis de sangre para la diabetes
- Glucosa en sangre (azúcar en la sangre): Un análisis de sangre para la diabetes
- Colesterol: Una prueba de ciertas grasas en la sangre
- Índice de filtración glomerular (GFR): Una prueba de sangre que indica cómo funcionan sus riñones



¿Cómo puedo manejar mis pruebas de laboratorio y mi salud?

A continuación se presentan algunas cosas que puede hacer para ayudar a controlar su salud con pruebas de laboratorio.

- **Programe visitas regulares con su proveedor de atención médica.** Pueden asegurarse de que se haga las pruebas de laboratorio que necesita.
- **Siga las instrucciones de ayuno. Cuando ayuna, no coma ni beba antes de una prueba.** Algunas pruebas solo funcionan si cumple con las instrucciones de ayuno.
- **Entienda los resultados de las pruebas de laboratorio.** Hable con su proveedor de atención médica sobre lo que significan los resultados de la prueba. Pregunte si los resultados son normales o muestran algún problema.
- **Pregunte qué necesita hacer a continuación.** Su proveedor de atención médica puede pedirle que haga cambios en su estilo de vida. También pueden cambiar sus medicamentos o pedir más pruebas de laboratorio.
- **Manténgase consciente de su salud.** Las pruebas de laboratorio pueden ayudar a prevenir problemas de salud. Asegúrese de tomar sus resultados en serio. Si sus seres queridos ayudan con su salud, asegúrese de informarles sobre los resultados y planes de salud.



¿Cómo puedo obtener más información sobre mis pruebas de laboratorio y mi salud?

- Hable con su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta sobre las pruebas de laboratorio que necesita o se ha hecho.
- Obtenga más consejos en diabetes.org/es/cuidado-de-los-riñones.

Lo que necesita saber sobre sus análisis de laboratorio habituales



Es útil saber por qué los análisis de laboratorio para la diabetes, el riesgo de enfermedad cardíaca y la función renal son importantes. Estos análisis le muestran a usted y a su proveedor de atención médica cómo funciona su organismo y si tiene algún problema de salud nuevo. Su proveedor de atención médica solicitará análisis en función de su edad, antecedentes médicos y factores de riesgo.



Diabetes

Hay dos tipos de análisis relacionados con la diabetes. Estos son los análisis de glucosa en sangre (azúcar en sangre) y el análisis de A1C (hemoglobina A1C).

- **Prueba de glucosa en sangre:** Muestran su nivel de glucosa en sangre en el momento del análisis. Esto ayuda a su proveedor de atención médica a ver qué tan bien su cuerpo maneja la glucosa en la sangre.
- **Análisis de A1C:** Este análisis muestra el nivel promedio de glucosa en sangre de una persona en los últimos dos a tres meses. Ayuda a su proveedor de atención médica a ver qué tan bien su cuerpo maneja la glucosa en la sangre.

Si aún no tiene diabetes y su nivel de glucosa en sangre o A1C está demasiado alto, puede significar que tiene diabetes.



Riesgo de enfermedad cardíaca

Un análisis de colesterol es un análisis de laboratorio común que evalúa la enfermedad cardíaca. Muestra cuánto colesterol tiene en la sangre. El colesterol es una sustancia cerosa, parecida a la grasa. Hay dos tipos: lipoproteínas de baja densidad (LDL) y lipoproteínas de alta densidad (HDL).

- **LDL:** También llamado colesterol “malo”, las LDL pueden causar acumulación y obstrucciones en las arterias, y pueden contribuir a la enfermedad cardíaca.
- **HDL:** También llamado colesterol “bueno”, las HDL ayudan a prevenir la acumulación de colesterol en las arterias.

Los niveles altos de LDL son un factor de riesgo importante para la enfermedad cardíaca y el ataque cardíaco. Si su LDL es alto, es posible que deba trabajar con su proveedor de atención médica para hacer cambios en su plan de alimentación, actividad física o medicamentos.



Función renal

Se utilizan tres análisis para saber cómo funcionan sus riñones. Estos análisis son:

- **Análisis de Nitrógeno ureico en sangre (BUN)**

Este análisis comprueba los niveles de BUN en la sangre. El nitrógeno ureico es un desperdicio que se forma a medida que el cuerpo descompone las proteínas. La sangre lo lleva a sus riñones para deshacerse de él. Cuando sus riñones no funcionan bien, se puede producir una acumulación de BUN en el cuerpo. Los niveles altos de BUN pueden ser una señal de que sus riñones no están funcionando bien.

- **Análisis de creatinina**

Este análisis comprueba los niveles de creatinina en la sangre. La creatinina es un desperdicio normal producido por los músculos. La sangre lo lleva a sus riñones para deshacerse de él. Cuando sus riñones no funcionan bien, se puede producir una acumulación de creatinina en el cuerpo. Los niveles altos de creatinina pueden ser una señal de que sus riñones no están funcionando bien.

- **Análisis del índice de filtración glomerular (GFR)**

Este análisis muestra qué tan bien los riñones filtran los desechos de la sangre. El análisis del GFR se pide en función de su nivel de creatinina, edad, sexo y otros factores. Un GFR más alto significa que sus riñones están filtrando bien. Un GFR bajo podría significar que sus riñones no están funcionando bien.

Si los resultados de estos análisis no están en los niveles adecuados, su proveedor de atención médica puede sugerir otros análisis y hacer cambios en su plan de alimentación, estilo de vida o medicamentos.



¿Qué debo hacer cuando recibo los resultados de mis análisis de laboratorio?

Es necesario que sepa lo que significan sus resultados de laboratorio y cómo usarlos. Debe:

1. **Hablar con sus proveedores de atención médica.** THablar sobre los resultados de sus pruebas y lo que significan para usted.
2. **Seguir su plan de tratamiento.** Su proveedor de atención médica creará un plan de atención que puede incluir medicamentos, alimentación saludable y actividad física.
3. **Haga preguntas.** Si no está seguro de algo, su proveedor de atención médica puede ayudarle a explicarlo de una manera que tenga sentido para usted.

Los análisis de laboratorio ayudan a su proveedor de atención médica a brindarle la mejor atención. También lo mantienen informado sobre su salud. Para obtener más consejos de salud renal e información sobre análisis de laboratorio, visite [diabetes.org/es/cuidado-de-los-riñones](https://www.diabetes.org/es/cuidado-de-los-riñones).

Preguntas para hacer acerca de sus análisis de laboratorio



Los análisis de laboratorio son herramientas importantes para mantenerse saludable. Aquí hay consejos para cuando hable con su proveedor de atención médica sobre sus resultados. Esto incluye qué preguntas puede necesitar hacer para entender sus resultados.



¿Qué son los análisis de laboratorio?

Los análisis de laboratorio son herramientas para controlar su salud, especialmente si tiene diabetes o enfermedad renal. Estos análisis con mayor frecuencia se realizan en muestras de sangre u orina. A veces, analizan otros fluidos corporales o tejidos.



¿Por qué son importantes los análisis de laboratorio y los resultados?

Los análisis de laboratorio y los resultados ayudan a su proveedor de atención médica a:

- Revisar su salud general
- Encontrar problemas antes de que empeoren
- Ver qué tan bien funcionan sus tratamientos
- Saber si su plan de tratamiento, incluidos los medicamentos, plan de alimentación o nivel de actividad, necesita cambios



¿Qué debo hacer para comprender los resultados de mis análisis de laboratorio?

Para sacar el máximo provecho de los resultados de los análisis de laboratorio, necesita entenderlos. Para hacer esto, esté preparado para hacer preguntas al proveedor de atención médica y escribir sus respuestas.

Estas son algunas preguntas útiles para hacer:

Saber qué análisis se realizaron y por qué:

- ¿Para qué se utiliza este análisis?
- ¿Por qué es importante este análisis para mí?

Entender qué significan los resultados de esos análisis:

- ¿Mis resultados están en el rango normal?
- ¿Qué significan los resultados para mi salud?
- ¿Alguno de los resultados le preocupa?

Saber qué sucede a continuación en función de los resultados de los análisis:

- ¿Qué cambios puedo hacer para mejorar mis resultados?
- ¿Necesito cambiar lo que como, mi actividad física o la medicación?
- ¿Necesito algún tipo de tratamiento?

Para planificar sus próximos pasos para seguir adelante:

- ¿Cuándo debo volver a hacerme los análisis?
- ¿Con qué frecuencia debo realizar estos análisis?
- ¿Cómo puedo hacer un seguimiento de mi progreso?



Otros consejos para las visitas a su proveedor de atención médica:

Vaya con un cuidador o ser querido a las visitas del proveedor de atención médica. Ellos pueden ayudarle a:

- Hacer preguntas
- Tomar notas
- Entender cómo seguir

Si se siente más cómodo con otro idioma que no sea inglés, pida a su proveedor de atención médica servicios de traducción.

Recuerde, usted es quien mejor puede apoyarse. Haga estas preguntas, junto con otras que pueda tener, para participar activamente en su atención médica.

¿Dónde puedo obtener más información?

Para más consejos de salud renal, visite diabetes.org/es/cuidado-de-los-riñones.

Leer las etiquetas de los alimentos



Cuando sabe leer las etiquetas de los alimentos, puede tomar decisiones más saludables que le ayudarán a sentirse mejor. Una etiqueta básica puede informar sobre ingredientes, calorías, sodio y más.



Obtenga los datos

Algunas afecciones de salud pueden requerir que limite ciertos nutrientes en su dieta, como fósforo, potasio o sodio. Una etiqueta con la información nutricional puede ayudar a:

- Ver el valor nutricional de un alimento.
- Comparar los alimentos de manera más fácil.
- Cumplir con su dieta específica.
- Comer más o menos de un nutriente específico.



5 consejos para entender las etiquetas de los alimentos



Amount/serving	% Daily Value*
Total Fat 12g	14%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 8mg	3%
Sodium 210mg	9%

1. **Verifique el tamaño de la porción.** La cantidad de porciones muestra cuántas porciones tiene un paquete. Estos se enumeran en gramos o miligramos y en % del Valor Diario.
2. **Verifique el % de Valor Diario.** Esta es la cantidad promedio de nutrientes para alguien que consume 2,000 calorías al día. Elija alimentos con baja cantidad (5% o menos del Valor Diario) de grasas saturadas y trans y sodio.

Amount/serving	% Daily Value*
Total Fat 12g	14%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 8mg	3%
Sodium 210mg	9%

Amount/serving	% Daily Value*
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 5g	
Protein 11mg	8%

Amount/serving	% Daily Value*
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 5g	
Includes 4g Added Sugars 8mg	8%
Protein 11mg	

3. **Preste atención a la grasa: la buena y la mala.** Las grasas buenas (poliinsaturadas y monoinsaturadas) aumentan la energía y ayudan a absorber las vitaminas A, D, E y K. La American Heart Association® (AHA) recomienda 13 gramos o menos al día, lo que incluye menos grasas saturadas y colesterol, y nada de grasas trans.

4. **Agregue fibra.** La fibra genera más saciedad, ayuda a equilibrar los niveles de glucosa (azúcar en la sangre) y favorece la pérdida de peso. Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses recomiendan entre 25 y 35 gramos al día. Busque al menos el 10% del Valor Diario en la información nutricional.

5. **Límite el azúcar agregada.** El azúcar, que también figura como ingredientes que terminan en “osa” (sacarosa y fructosa) y el jarabe de maíz, son calorías vacías y elevan los niveles de glucosa en sangre.



Por qué es importante la lista de ingredientes

La lista de ingredientes muestra lo que hay en el alimento desde la mayor cantidad hasta la menor cantidad, y siempre aparece primero en la lista el ingrediente con la mayor cantidad. Por lo tanto, si tiene diabetes, esté atento y evite los alimentos que incluyan azúcar como uno de los primeros ingredientes. También verá en la lista los tipos de carbohidratos (incluidos fibra y azúcar), grasas y posibles aditivos de potasio y fósforo. Si tiene enfermedad renal crónica (CKD, por sus siglas en inglés) y necesita limitar el fósforo, busque y evite los ingredientes que tengan “fos” en el nombre, como “ácido fosfórico” o “polifosfato”. Estos son ejemplos de fósforo oculto. Elegir los alimentos menos procesados con listas cortas de ingredientes es una buena regla a tener en cuenta.

**Para obtener más información sobre dieta y nutrición,
visite diabetes.org/es/cuidado-de-los-riñones.**

Hable con su dietista o médico sobre qué tipo de dieta puede ser adecuada para usted y sus necesidades de salud específicas. Las necesidades dietéticas son diferentes para cada persona según su condición de salud, diagnóstico y muchas otras cosas.

Causas comunes de la enfermedad renal



¿Qué es la enfermedad renal?

Los riñones eliminan toxinas, agua extra y nutrientes en exceso de la sangre para mantener el equilibrio en el cuerpo. La enfermedad renal crónica (CKD) se produce cuando los riñones están dañados y no pueden limpiar la sangre tan bien como deberían. Esto puede hacer que se acumulen toxinas y agua en el cuerpo y te enfermes.



La CKD generalmente empeora con el tiempo si no se trata. Cuando la CKD se detecta temprano, el tratamiento puede ayudar a frenar su avance. Entender las causas más comunes de la CKD te puede ayudar a saber si tienes un mayor riesgo.



La diabetes es la principal causa de la enfermedad renal crónica. Niveles altos de glucosa en sangre (azúcar en sangre) pueden dañar las partes de los riñones que limpian la sangre. Con el tiempo, esto puede reducir tu función renal.

Detectar y tratar la diabetes de forma temprana puede disminuir el riesgo de desarrollar complicaciones.

Síntomas comunes de la diabetes:

- Orinar con frecuencia
- Sentir mucha sed
- Tener mucha hambre
- Fatiga extrema
- Visión borrosa
- Lesiones o moretes que tardan en sanar
- Comer más, pero perder peso (tipo 1)
- Hormigueo, dolor o entumecimiento en las manos/pies (tipo 2)



La hipertensión es la segunda causa principal de CKD. La hipertensión puede dañar los vasos sanguíneos en los riñones. Esto reduce la capacidad de los riñones para funcionar bien. Casi el 50% de los adultos tiene hipertensión. La mayoría de las personas no presentan síntomas.

Es importante hacerte una revisión anual para que tu doctor evalúe tu presión sanguínea.

La hipertensión generalmente no desaparece sin tratamiento, que puede incluir cambios en el estilo de vida y medicamentos recetados.



Fumar puede aumentar el riesgo de padecer CKD, especialmente en personas con diabetes. Reduce la cantidad de oxígeno que llega a tus órganos, eleva tu colesterol LDL o "colesterol malo" y también sube la presión sanguínea. Con el tiempo, estos cambios pueden dañar tus riñones.

Si fumas, habla con tu equipo de salud sobre recursos que te ayuden a dejar de fumar .



- Habla con tu médico. Puede ayudarte a tomar medidas para mejorar cualquier problema de salud que tengas.
- Obtén más información sobre lo que puedes hacer con estos recursos. **Escanea** este código QR para saber más.

Simplificar su rutina

Para controlar la diabetes y retardar
la enfermedad renal



Controlar la diabetes es una de las medidas más importantes que puede tomar para retrasar la enfermedad renal. A continuación presentamos algunos consejos diarios para facilitar el manejo de la diabetes y la protección de los riñones.



Recarga de medicamentos

- Tomar siempre sus medicamentos según lo prescrito es una de las cosas más importantes que puede hacer para controlar la diabetes. Gestionar las recetas puede llevar mucho tiempo, pero hay medidas que puede tomar para que resulte más fácil. Muchos planes de seguro cubren un suministro de medicamentos para 90 días, lo que significa menos viajes a la farmacia. Hable con su farmacéutico sobre cómo renovar todas sus recetas a la vez. También puede preguntar sobre las opciones de entrega y configurar recargas automáticas para asegurarse de tener siempre los medicamentos que necesita.



Manténgase organizado

- Mantenga todos sus medicamentos en un lugar donde pueda verlos y recuerde tomarlos. El uso de un pastillero también puede ayudarle a recordar qué medicamentos tomar a lo largo del día.
- Mantenga su información de salud importante almacenada en un único lugar , como una carpeta de salud o una aplicación de salud en su teléfono. Así será más rápido y más fácil prepararse para las visitas al médico.



Compre inteligentemente y coma bien

- Hacer pedidos de alimentos en línea es una forma sencilla de ahorrar tiempo y evitar comprar cosas que no necesita. Puede pedir que le traigan la comida a domicilio o recogerla en la tienda. Esto también ayuda a garantizar que siempre tenga alimentos saludables en casa. Para mayor comodidad, pruebe un servicio de entrega de comidas donde le envían comidas saludables y frescas a su puerta, listas para cocinar.
- Si prefiere hacer la compra en persona, haga una lista de compras saludable y címplala. Esto le ahorra tiempo en la tienda y le permite ahorrar dinero en compras impulsivas. ¡Además, caminar por la tienda es una excelente manera de hacer ejercicio adicional!



- Habla con tu médico. Puede ayudarte a tomar medidas para mejorar cualquier problema de salud que tengas.
- Obtén más información sobre lo que puedes hacer con estos recursos. **Escanea** este **código QR** para saber más.

Cómo frenar el avance de la enfermedad renal crónica



La enfermedad renal crónica (CKD) se produce cuando los riñones están dañados y no pueden limpiar la sangre tan bien como deberían. Esto puede hacer que se acumulen toxinas y agua en el cuerpo y te enfermes.

Cuando la CKD se detecta temprano, el tratamiento puede ayudar a frenar su avance. Si tienes enfermedad renal crónica, es importante obtener la orientación de tu médico.

A continuación, se muestran algunos enfoques que pueden sugerir para proteger la salud de tus riñones



Maneja tu glucosa en sangre

Los niveles altos y frecuentes de glucosa en sangre (azúcar en sangre) pueden dañar los riñones. Tu plan de tratamiento puede incluir una dieta adecuada para la diabetes y los riñones, actividad física y medicamentos.



Maneja tu presión sanguínea

Mantener la presión sanguínea dentro de un rango saludable puede ayudar a frenar el avance de la CKD. Los cambios en el estilo de vida, como mantener un peso saludable, mantenerse físicamente activo, controlar el estrés, reducir el consumo de sal y alcohol y no utilizar productos con nicotina, pueden ayudar a reducir la presión sanguínea. Si te han diagnosticado con hipertensión, tu médico también puede recetarte medicamentos.



Comer sano

Seguir un plan de alimentación favorable para los riñones puede ayudar a frenar el avance de la enfermedad renal. Muchas personas con CKD deben limitar la sal y ciertos nutrientes en su dieta. Habla con un nutricionista dietista registrado (RDN) para obtener ayuda para crear un plan de alimentación que se ajuste a tus preferencias y necesidades.



Haz ejercicio periódicamente

Mantenerte físicamente activo y conservar un peso saludable también puede ayudar a frenar el avance de la CKD. El ejercicio no necesita ser extenuante para mejorar tu salud. De hecho, es más probable que sigas con tu plan de ejercicios si lo disfrutas. Para la mayoría de las personas, se recomienda realizar 30 minutos de ejercicio, cinco días a la semana.

Ten cuidado con los medicamentos de venta libre

Si te han diagnosticado CKD, habla con tu médico sobre qué medicamentos y suplementos de venta libre puedes tomar. Algunos medicamentos pueden afectar tu presión sanguínea o generar estrés adicional en tus riñones.



- Habla con tu médico. Puede ayudarte a tomar medidas para mejorar cualquier problema de salud que tengas.
- Obtén más información sobre lo que puedes hacer con estos recursos. **Escanea este código QR** para saber más.