



PREVENCIÓN DE ATAQUES CARDÍACOS Y DERRAMES CEREBRALES CUANDO SE TIENE ENFERMEDAD RENAL

¿Qué es la enfermedad renal crónica (CKD, por sus siglas en inglés)?

La enfermedad renal crónica (CKD) incluye varios problemas médicos que dañan los riñones y disminuyen su capacidad para mantenerse saludable. Los riñones sanos filtran los productos de desecho del organismo. Cuando una persona tiene CKD, los materiales de desecho pueden acumularse en la sangre y hacer que se enferme. Es posible que presente problemas como presión arterial alta o enfermedades del corazón o de los vasos sanguíneos. La CKD puede desarrollarse gradualmente durante mucho tiempo. Con frecuencia, detectar y tratar la CKD en su etapa inicial puede impedir que empeore. Además puede reducir su riesgo de sufrir ataque al corazón, derrame cerebral, insuficiencia renal y otras complicaciones. La presión arterial alta y la diabetes no controlada son causas frecuentes de CKD. Estos problemas médicos también pueden aumentar su riesgo de sufrir ataques cardíacos y derrames cerebrales, por lo tanto, es muy importante prevenirlos, tratarlos y controlarlos.

Medicamentos que pueden ayudarle

Es posible que su médico le recomiende que tome algunos o todos los siguientes medicamentos para ayudar a prevenir los ataques cardíacos y derrames cerebrales:

- **Inhibidores de la ECA (enzima convertidora de angiotensina):** Los inhibidores de la ECA reducen la presión arterial. Hacen que los vasos sanguíneos se relajen y se ensanchen. De esta forma llega más sangre y

oxígeno al corazón y este puede latir con más facilidad. Su efecto también puede ayudar a retrasar el avance de la enfermedad renal. Los inhibidores de la ECA incluyen lisinopril (Prinivil, Zestril) y captopril (Capoten).

- **Aspirina:** La aspirina hace que las plaquetas (una clase de células sanguíneas) sean menos pegajosas. Esto reduce las probabilidades de que se acumulen para formar un coágulo de sangre. Los coágulos pueden bloquear las arterias y provocar un ataque al corazón o un derrame cerebral. Puede tomar una aspirina de dosis baja (81 mg) para ayudar a proteger el corazón y el cerebro.
- **Estatinas:** Las estatinas reducen el colesterol malo (o LDL). Este tipo de colesterol puede acumularse en las paredes de las arterias y hacer más difícil que circule la sangre. Es posible que las estatinas ayuden a evitar la formación de coágulos de sangre y a reducir la inflamación dentro de las arterias. Las estatinas incluyen simvastatina (Zocor), lovastatina (Mevacor) y pravastatina (Pravachol).
- **Diuréticos:** Los diuréticos ayudan al organismo a eliminar el exceso de líquido y a controlar la presión arterial. Los diuréticos incluyen furosemida (Lasix) e hidroclorotiazida (HCTZ). Algunas personas toman una píldora que tiene una combinación de un diurético (hidroclorotiazida) y un inhibidor de la ECA (lisinopril) juntos en la misma tableta.

Consulte a su médico o farmacéutico para saber cuál de estos medicamentos puede ser el adecuado para usted. Es posible que algunos de estos afecten

los riñones, pero son tan eficaces para reducir las probabilidades de sufrir un ataque al corazón y un derrame cerebral que para la mayoría de las personas que los toma vale la pena el riesgo bajo que tienen. Es posible que su médico sugiera que se haga algunos análisis de laboratorio para estar seguros de que sus riñones estén bien y que estos medicamentos sean eficaces para usted.

Tome decisiones saludables

El médico u otro profesional de la salud pueden recomendarle muchas alternativas para que se sienta mejor y viva de una manera más saludable:

- Coma más alimentos frescos y menos alimentos procesados como papas fritas, galletas o comidas rápidas.
- Elija alimentos con bajo contenido de grasas saturadas y grasas trans. Estas grasas son perjudiciales para el corazón.
- Limite la cantidad de sal y sodio que consume a menos de 1500 mg al día.
- Es posible que hacer otros cambios en su dieta pueda ayudarle. Puede reducir los alimentos con alto contenido de potasio (como plátanos, papas y la mayoría de las frutas tropicales), reducir el consumo de fósforo (menos queso, leche y refrescos de cola) y el de proteínas (de 4 a 7 onzas de carne al día).
- Incorpore otras frutas y verduras y cereales integrales en su alimentación.
- Use la menor temperatura posible para cocinar los alimentos. En vez de freír o asar, que es muy caliente, pruebe otras maneras de cocinar con menos calor como cocinar al vapor u hornear.



Para sentirse mejor y más saludable también puede:

- levantarse y moverse o caminar por lo menos durante 30 minutos o más la mayoría de los días de la semana;
- mantener su peso en un nivel saludable;
- si fuma, dejar el hábito. Este es el cambio más importante que puede hacer para estar más saludable. Podemos ayudarle a dejar de fumar. Visite el Centro de educación para la salud de su localidad para obtener consejos sobre cómo dejar de fumar y no volver al hábito.
- Conozca sus valores de azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol y cuáles son los niveles ideales para usted.
- Consulte a su médico acerca de completar las instrucciones por anticipado para la atención médica para dar a conocer sus deseos si, en el futuro, no puede expresarse por sí mismo.

Tal vez desee compartir la información sobre la CKD con los miembros de su familia. Como la CKD tiende a repetirse en las familias, sus familiares están en mayor riesgo de desarrollarla, pero pueden ayudar a prevenirla si se mantienen activos, llevan una alimentación saludable para el corazón y mantienen su colesterol en un nivel saludable.

Análisis de laboratorio que puede hacerse

- **Tasa de filtración glomerular (GFR, por sus siglas en inglés):** Muestra cómo funcionan los riñones. Un valor bajo significa que los riñones no están funcionando bien.
- **Potasio:** el potasio es un mineral necesario para que los músculos funcionen correctamente. Las personas con CKD o que toman medicamentos para tratarla pueden tener valores altos o bajos de potasio.

- **Creatinina:** la creatinina es un producto de desecho presente en la sangre. Cuando los riñones no funcionan bien, los niveles de creatinina serán más altos. Este análisis es otra alternativa para determinar cómo funcionan los riñones.
- **A1C/eAG:** este análisis muestra el promedio de su nivel de azúcar en la sangre durante aproximadamente tres meses (es un resultado muy importante si tiene diabetes).
- **Panel de lípidos:** colesterol total, colesterol LDL (malo) y HDL (bueno) y triglicéridos (partículas de grasa en la sangre).

Consulte a su médico acerca de estos y otros análisis para determinar cómo le funcionan los riñones. Estos análisis también pueden ayudar a determinar cómo le afectan los medicamentos que esté tomando. Además, pregúntele a su médico acerca de combinar análisis de sangre para mantener saludables las venas.

Seguridad al tomar medicamentos:

Cómo tomar otros medicamentos o productos nutricionales

- Lea cuidadosamente las etiquetas de los medicamentos de venta sin receta, los remedios herbales y los productos para bajar de peso. Algunos medicamentos de venta sin receta tienen advertencias que informan que no deberían usarlos las personas que están en riesgo de sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral o con enfermedad del riñón. Informe a su médico o farmacéutico si está tomando algún producto de venta sin receta.
- No tome medicamentos ni productos que hagan que sus riñones se esfuerzen más o puedan dañarlos.
- Entre estos productos están los medicamentos antiinflamatorios no

esteroides (AINE) de venta sin receta, por ejemplo:

- aspirina (aspirina Bayer® de potencia máxima, Ecotrin®, Excedrin®, St. Joseph's® y muchos otros).
- ibuprofeno (Advil®, Motrin® y otros)
- ketoprofeno (Orudis®)
- naproxeno (Aleve®)
- Si necesita tomar analgésicos, el acetaminofeno (Paracetamol, como Tylenol®) en general es seguro y eficaz para las personas con CKD. Consulte a su médico si necesita tomar analgésicos durante más de 2 ó 3 días.
- Tenga cuidado con los sustitutos de la sal o los suplementos de potasio. La mayoría de los sustitutos de la sal tienen potasio en lugar del sodio. Un nivel alto de potasio puede perjudicarlo si tiene enfermedad renal crónica.
- Pregunte a su médico qué cantidad (dosis) del medicamento debe tomar. Si se le debilitan los riñones, es posible que necesite reducir las dosis de algunos medicamentos.
- Si toma medicamentos para la diabetes, informe a su médico si su nivel de azúcar en la sangre es muy bajo o si siente hambre con frecuencia. Es posible que sea necesario ajustar el nivel de los medicamentos.

Recursos adicionales

- National Kidney Foundation
1-800-622-9010
kidney.org
- National Kidney Disease Education Program
nkdep.nih.gov/
- Visite nuestro sitio web en kp.org/ español para acceder a las enciclopedias de salud y medicamentos, programas interactivos, clases de salud y más.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor. Si tiene más preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéuta. Kaiser Permanente no recomienda ninguna marca de fábrica; se puede utilizar cualquier producto similar.