

Maneras de prevenir o retrasar las enfermedades renales

¿QUIÉNES TIENEN ENFERMEDADES RENALES?

No todas las personas con diabetes tienen enfermedades renales o de los riñones (nefropatía). Los factores que pueden contribuir a que se presenten enfermedades renales incluyen los genes, el control de la glucosa en la sangre y la presión arterial. Mientras mejor la persona se controle diabetes y la presión, menor la posibilidad de que tenga enfermedades renales.

¿CÓMO PUEDO PREVENIR O RETRASAR LAS ENFERMEDADES RENALES?

Varias cosas pueden ayudar a prevenir o retrasar las enfermedades renales. Si ya tiene una enfermedad renal, estos pasos también ayudan a reducir sus efectos. Todas estas medidas son más efectivas si se inician en las etapas iniciales de la enfermedad renal.

Mantener la presión dentro de los límites deseados ayuda a evitar enfermedades de los riñones, problemas del corazón y los vasos sanguíneos, y la retinopatía diabética. La Asociación Americana de la Diabetes (Asociación) recomienda que la mayoría de las personas traten de mantener la presión por debajo de 140/90.

Hay muchos tipos de medicamentos para controlar la presión arterial, pero se ha probado que uno en particular, el inhibidor de la enzima convertidora de angiotensina, puede retrasar el avance de las enfermedades renales. De hecho, es tan eficaz que los médicos también lo recetan a personas que no tienen presión alta para que puedan protegerse los riñones. Otro tipo de medicamento, el bloqueador del receptor de la angiotensina, también puede ayudar a proteger la función renal. Es posible que usted necesite varios tipos de medicamentos para la presión a fin de lograr los límites deseados.

Otra cosa importante que puede hacer es mantener el nivel de glucosa dentro de los límites deseados con la mayor frecuencia posible. Pregúntele a su equipo de atención médica dentro de qué límites debe tener la glucosa en la sangre.

La Asociación recomienda los siguientes límites:

- cuando se despierta y antes de las comidas - 80 a 130 mg/dl
- dos horas después de comenzar a comer - menos de 180 mg/dl

También debe hacerse la prueba de hemoglobina glucosilada (A1C, también llamado promedio estimado de glucosa o eAG) por lo menos dos veces al año. Los resultados indican su nivel promedio de glucosa en los últimos dos o tres meses. La Asociación sugiere que la mayoría de las personas traten de tener un A1C de menos del 7% o, si se reporta como eAG, de menos de 154 mg/dl.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA PREVENIR O RETRASAR LAS ENFERMEDADES RENALES?

Puede:

- mantener su presión y nivel de glucosa en la sangre dentro de los límites deseados
- tomar sus medicamentos según se receten
- hacerse exámenes médicos frecuentes y pruebas de función renal anualmente

Al asegurarse de hacerse exámenes médicos frecuentes, lo que incluye análisis anuales de microalbúmina (pequeñas cantidades de proteína) en la orina, estará cumpliendo con el cuidado de la diabetes. Además, si tiene sobrepeso, perder incluso 10 o 15 libras puede ayudarlo a alcanzar el nivel deseado de presión y glucosa en la sangre.

Para obtener más información, visite diabetes.org/espanol o llame al 1-800-DIABETES