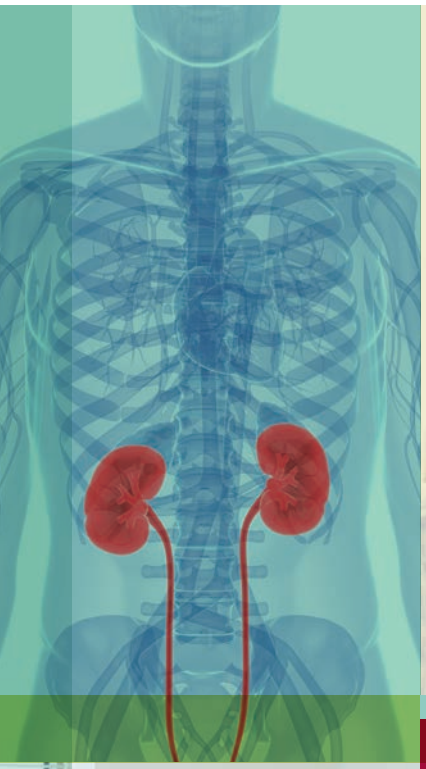


Manual de capacitación para promotores de salud

Le ayudamos a educar a las personas con diabetes sobre la enfermedad de los riñones

For English version go to page 65.

Riñones, Tesoros: Programa de educación para promotores de salud

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

NKDEP Programa Nacional de Educación sobre la Enfermedad de los Riñones

NIH Publication No. 14-7990 • August 2014

El objetivo principal del Programa Nacional de Educación sobre la Enfermedad de los Riñones (NKDEP, por sus siglas en inglés) es reducir el número de personas que son diagnosticadas con la enfermedad de los riñones (también conocida como enfermedad renal crónica) y sus complicaciones. Para alcanzar sus objetivos, el NKDEP pretende mejorar el entendimiento, la detección y el manejo de la enfermedad de los riñones, especialmente en las comunidades más afectadas por esta enfermedad, como son la hispana y la afroamericana. El NKDEP colabora con varias agencias públicas y organizaciones sin fines de lucro y del cuidado de la salud para:

- informar a las personas que corren el riesgo de tener la enfermedad de los riñones sobre la necesidad de hacerse las pruebas para detectar la enfermedad;
- educar a las personas con la enfermedad de los riñones sobre cómo tratar la enfermedad;
- ofrecer información, capacitación y herramientas para ayudar a los profesionales de la salud a identificar y realizar el seguimiento de pacientes con la enfermedad de los riñones; y
- apoyar los cambios en el sistema de salud para mejorar la detección y el control de la enfermedad de los riñones.

Para ayudar a los promotores de salud a educar a los hispanos que viven con diabetes sobre la enfermedad de los riñones el NKDEP desarrolló **Riñones, Tesoros: Programa de educación para promotores de salud**. Este programa se creó para utilizarse como parte de un currículo de diabetes, pero también se puede usar solo. El programa ofrece una serie de materiales bilingües (español e inglés) para promotores que incluye este manual de capacitación, un rotafolio para que los promotores y educadores de salud lo usen como herramienta educativa y materiales adicionales para distribuir entre los participantes durante la charla.

Este programa forma parte de la iniciativa hispana **Riñones, Tesoros. Cuídalos** del NKDEP, que incluye varios materiales y actividades en español e inglés para mejorar el entendimiento, la detección y el control de la enfermedad de los riñones.

Para más información sobre el NKDEP, por favor visite nkdep.nih.gov/espanol. Para más información sobre el programa de promotores, por favor visite nkdep.nih.gov/promotores. También puede dirigir preguntas específicas al NKDEP por teléfono o por correo electrónico: Teléfono de llamada gratuita: **1-866-4-KIDNEY (1-866-454-3639)**
Correo electrónico: **nkdep@info.niddk.nih.gov**

Estimado(a) promotor(a) de salud:

Los adultos hispanos que viven en Estados Unidos tienen el doble de probabilidad de ser diagnosticados con diabetes que los adultos no hispanos de raza blanca. La diabetes es la principal causa de la enfermedad de los riñones, lo que contribuye a la alta cantidad de hispanos que están en riesgo de padecer de esta enfermedad o han sido diagnosticados con la misma. A pesar de esta realidad alarmante hay muy pocos recursos y materiales educativos sobre la enfermedad de los riñones disponibles en español. Por esta razón, el NKDEP creó la iniciativa hispana, **Riñones, Tesoros. Cuídalos**, que incluye este programa de capacitación para promotores. Dado que la enfermedad de los riñones normalmente surge como una complicación de la diabetes, este programa se creó para utilizarse como parte de una clase de educación sobre la diabetes. También se puede utilizar en presentaciones individuales.

El objetivo de **Riñones, Tesoros: Programa de educación para promotores de salud** es educar a las personas con diabetes sobre:

- cómo funcionan los riñones;
- los factores de riesgo asociados a la enfermedad de los riñones;
- las dos pruebas para detectar la enfermedad de los riñones;
- cómo vivir con la enfermedad de los riñones; y
- las diferentes opciones de tratamiento para la falla de los riñones.

También se puede utilizar para educar a las personas que corren el riesgo de padecer de la enfermedad de los riñones debido a otros factores de riesgo, como la presión arterial alta, las enfermedades del corazón y los antecedentes familiares de la falla de los riñones, al igual que a las personas que han sido diagnosticadas con la enfermedad.

Como promotor y educador de salud, usted juega un papel muy importante en la salud de su comunidad y de las personas que corren el riesgo de padecer de la enfermedad de los riñones o la falla de los riñones o que han sido diagnosticadas con la enfermedad. A través de la educación, usted puede ayudar a los miembros de su comunidad a mantener los riñones saludables por más tiempo y mejorar la calidad de sus vidas. Esperamos que esta serie de materiales le haga su trabajo un poco más fácil. Por favor, comparta con nosotros su experiencia.

Agradecemos su ayuda y esfuerzo y esperamos escuchar sus historias de éxito.

Cordialmente,

Andrew S. Narva, MD, FACP, FASN
Director
Programa Nacional de Educación sobre la Enfermedad de los Riñones
Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales
Institutos Nacionales de la Salud

Agradecimientos

El Programa Nacional de Educación sobre la Enfermedad de los Riñones (NKDEP, por sus siglas en inglés) desea darle las gracias a todas las personas que ayudaron en el desarrollo de la serie de materiales de **Riñones, Tesoros: Programa de educación para promotores de salud**. Las revisiones de los materiales, la participación en mesas redondas, las entrevistas y la dirección en cada paso de este proyecto fueron fundamentales para el desarrollo de los materiales.

Alma Melendez
University of Illinois at Chicago

Betsy Rodríguez
Centers for Disease Control and Prevention

Carmen Cruz
New York Presbyterian Hospital

Cecilia Butler, RD
Santa Fe Indian Hospital

Crystal L. Cartwright, NP
New York Presbyterian Hospital

Franco Reyna
American Diabetes Association,
Los Angeles Office

Gloria Ortiz, MS
National Heart, Lung, and Blood Institute

Iris Ramos, ANP
Puerto Rico Renal Health

Maria Ferris, MD, PhD, MPH
University of North Carolina Kidney Center

Maria Lemus
Visión y Compromiso

Matilde Alvarado, RN, MSN
National Heart, Lung, and Blood Institute

Mayra Alvarez, MHA
Office of Minority Health

Melinda Rodríguez, DNP, APRN, FNP-B
University of Texas-Pan American

Miguel A. Vazquez, MD
The University of Texas Southwestern
Medical Center

Neyal J. Ammary-Risch, MPH, MCHES
National Eye Institute

Nilka Ríos Burrows, MPH, MT
Centers for Disease Control and Prevention

Patricia Peretz, MPH
New York Presbyterian Hospital

Sonia Serrano, MPH, RD, LDN
University of Puerto Rico,
Rio Piedras Campus

Sorangel Posada
La Clínica del Pueblo

Sylvia Rosas, MD, MSCE
Joslin Diabetes Center

El NKDEP también desea extender un agradecimiento especial a las promotoras y a sus pacientes, quienes participaron en el estudio piloto en Los Ángeles y Nueva York, así como a las organizaciones que lo hicieron posible, la American Diabetes Association's Los Angeles Mission Delivery y el New York Presbyterian Hospital's Washington Heights Inwood Network for Health.

Tabla de contenido

I. INFORMACIÓN GENERAL PARA EL PROMOTOR DE SALUD

Riñones, Tesoros: Programa de educación para promotores de salud busca motivar y apoyar a los promotores de salud a educar a las personas con diabetes en sus comunidades sobre la enfermedad de los riñones. Esta serie de materiales está dirigida a personas que corren el riesgo de padecer de la enfermedad de los riñones (personas con la diabetes, la presión arterial alta y antecedentes familiares de la falla de los riñones) al igual que a personas que viven con la enfermedad.

Su papel como promotor de salud

El promotor es el puente entre una persona con diabetes y un profesional de la salud. El promotor se encargará de:

- ayudar a las personas a entender la relación entre la diabetes y la enfermedad de los riñones;
- motivar a las personas en riesgo de padecer de la enfermedad de los riñones a hacerse las pruebas para detectarla;
- guiar y ayudar a las personas que han sido diagnosticadas con la enfermedad de los riñones a realizar cambios en su alimentación y estilo de vida y a seguir las instrucciones de sus profesionales de la salud sobre el uso de medicamentos; y
- facilitar el acceso a información simple sobre la enfermedad de los riñones.

Objetivos de aprendizaje para el promotor

El programa le ayudará a dar una charla que durará cerca de una hora y media. Al final de la charla, los participantes deberán saber:

- cómo funcionan los riñones y por qué es importante que los cuiden;
- cuáles son los principales factores de riesgo de la enfermedad de los riñones;
- cuáles son las dos pruebas para detectar la enfermedad de los riñones;
- cuáles son los cambios que pueden hacer en su alimentación y estilo de vida para cuidar sus riñones; y
- qué significa la falla de los riñones y qué tratamientos existen.

Componentes de la serie de materiales

Esta serie de materiales es flexible y se puede adaptar a las necesidades de sus clientes. Puede también incluir estos materiales en otras charlas que dé. Además, se pueden utilizar en cualquier lugar, como centros comunitarios, hospitales o clínicas comunitarias, clases de educación para adultos, escuelas, iglesias o hasta en la casa.

Esta serie de materiales bilingües consiste en un manual de capacitación (este documento), un rotafolio y materiales para distribuir entre los participantes.

1. Manual de capacitación

Este manual presenta cuatro secciones:

1. La diabetes y cómo afecta a los riñones
2. Mantener los riñones saludables
3. Vivir con la enfermedad de los riñones
4. Tratar la falla de los riñones

El manual y el rotafolio se deben usar juntos. Cada sección del manual ofrece puntos de discusión y actividades que van a la par con páginas específicas en el rotafolio. También incluyen preguntas y respuestas sobre información que podría ser confusa o poco conocida en cada tema y algunos mitos.

Los apéndices al final del manual incluyen todos los materiales que necesitará para la charla.

2. Rotafolio

El rotafolio es una herramienta educativa que le ayudará a dar la charla y facilitará el proceso de aprendizaje del participante. Es una parte importante del programa y se puede usar en combinación con el manual durante la charla.

Cada página del rotafolio tiene dos lados. El lado que tiene las imágenes lo verá la persona o el grupo al que esté presentando. El lado que queda al frente de usted incluye los puntos de discusión que le servirán de guía durante la charla. Su lado tiene más información que le servirá para explicar mejor lo que los participantes están viendo y para contestar preguntas.

El rotafolio está disponible en una presentación en PowerPoint en nkdep.nih.gov/promotores.

Beneficios del rotafolio:

- Contiene imágenes, dibujos e información que le ayudarán a dar la charla y a educar a los participantes para que entiendan y recuerden mejor los mensajes más importantes.
- Cada página sigue un orden y una estructura, por lo que le aconsejamos no saltar las páginas. Pero si alguno de los participantes no entiende algún concepto discutido, puede volver a una página anterior en cualquier momento. Si un participante le hace una pregunta sobre un tema que se cubrirá más adelante en el rotafolio, dígale que discutirá esa información a continuación.
- Las actividades recomendadas le permiten reforzar los conceptos y mantener la atención y el interés del participante.

3. Materiales y apéndices para repartir entre los participantes

- Apéndices: Al final del manual, en la sección de apéndices, encontrará varios materiales que podrá usar durante su presentación o distribuir entre los participantes para que se los lleven a la casa. A continuación está la lista completa:
  - Apéndice A: Recursos del NKDEP
  - Apéndice B: Recursos locales para servicios de salud
  - Apéndice C: Gráficas de GFR y de albúmina en la orina
  - Apéndice D: Lista de preguntas para su profesional de la salud: Si corre riesgo de padecer de la enfermedad de los riñones
  - Apéndice E: Lista de preguntas para su profesional de la salud: Si padece de la enfermedad de los riñones
  - Apéndice F: Mitos y realidades
  - Apéndice G: Recursos de recetas saludables para los riñones
  - Apéndice H: Etiquetas de nutrición de alimentos enlatados y congelados
  - Apéndice I: Plan de acción para cuidar la salud de los riñones
  - Apéndice J: Asistencia financiera
  - Apéndice K: Prueba de evaluación previa para participantes
  - Apéndice L: Prueba de evaluación posterior para participantes
  - Apéndice M: Respuestas de las pruebas
  - Apéndice N: Certificado de finalización
- Materiales educativos para que los participantes los lleven a casa después de la sesión:
  - "Si usted tiene diabetes o la presión arterial alta: Hágase las pruebas para la enfermedad de los riñones" (Folleto)
  - "La enfermedad de los riñones: ¿Qué significa para mí?" (Folleto)
  - "Medicinas: Lo que necesita saber si tiene la enfermedad de los riñones" (Folleto)
  - "Una dieta sana para la salud de los riñones: Consejos para personas con la enfermedad de los riñones" (Hoja de datos)
  - "Cómo leer la etiqueta de los alimentos" (Hoja de datos)
  - "Resultados de sus pruebas de los riñones" (Hoja de datos)

Todos los materiales están disponibles para descargar en la página de Internet del NKDEP: **nkdep.nih.gov/promotores.**

II. PREPARACIÓN PARA LA CHARLA

Prepárese para la charla y lea todos los materiales cuidadosamente y familiarícese con los distintos componentes de la serie de materiales, incluyendo el manual de capacitación, el rotafolio y los materiales para distribuir. Si quiere saber más sobre la enfermedad de los riñones, visite la página de Internet del NKDEP en nkdep.nih.gov/espanol. Si tiene una pregunta específica, nos puede enviar un correo electrónico a nkdep@info.niddk.nih.gov.

Recuerde lo siguiente:

- Tenga el manual de capacitación y el rotafolio con usted durante la charla.
- Tenga copias suficientes de los materiales para distribuir entre los participantes.
- Tenga una computadora portátil y un proyector si va a dar la presentación en PowerPoint.
- Si puede, ofrezca refrigerios y refrescos saludables a los participantes.

Bienvenida

Dé la bienvenida a cada participante. Comience con una actividad para romper el hielo o pida a los participantes que se presenten.

La charla durará aproximadamente de 1 hora a 1,5 horas.

Objetivos

Explique los objetivos de la charla para que los participantes sepan lo que van a aprender. Éstos objetivos son:

- saber cómo funcionan los riñones y por qué deben cuidarlos;
- saber cuáles son los factores de riesgo de la enfermedad de los riñones;
- saber cuáles son las dos pruebas que se pueden hacer para detectar la enfermedad de los riñones;
- saber cuáles son los cambios que deben hacer en su alimentación y estilo de vida para cuidar sus riñones; y
- saber qué significa la falla de los riñones y qué tratamientos existen.

Prueba de evaluación previa

Si quiere evaluar su clase, reparta las **Pruebas de evaluación previa** a los participantes al principio de la sesión (**Apéndice K**). Pregunte a los participantes si tienen alguna pregunta. Lea las preguntas en voz alta, de ser necesario. Espere 10 minutos mientras los participantes llenan la prueba de evaluación previa y luego recoja las pruebas antes de comenzar la sesión.

TEMA 1: LA DIABETES Y CÓMO AFECTA A LOS RIÑONES

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad en la que el nivel de glucosa en la sangre (azúcar en la sangre) es demasiado alto. Hay dos tipos de diabetes:

- **Diabetes tipo 1**: Cuando una persona tiene diabetes tipo 1, el cuerpo no puede producir suficiente insulina. La insulina ayuda al cuerpo a usar la glucosa de los alimentos para energía. Por eso, las personas que tienen diabetes tipo 1 necesitan tratarse con insulina todos los días.
- **Diabetes tipo 2**: Cuando una persona tiene diabetes tipo 2, el cuerpo no produce suficiente insulina o no usa bien la insulina que produce. Muchas veces las personas con diabetes tipo 2 tienen que tomar pastillas o tratarse con insulina. El tipo 2 es la forma más común de diabetes.

También hay otro tipo de diabetes que se conoce como la **diabetes gestacional**, que ocurre en algunas mujeres cuando están embarazadas. La diabetes gestacional aumenta de por vida el riesgo de una mujer de desarrollar otro tipo de diabetes, especialmente la diabetes tipo 2. Además, aumenta el riesgo de que su hijo llegue a tener sobrepeso y la diabetes.

La diabetes puede causar problemas graves de salud, como:

- enfermedades del corazón o un derrame cerebral;
- daño en los ojos que puede terminar en ceguera;
- daño a los nervios que puede hacer que sus manos y pies le duelan, se sientan adormecidos o con hormigueo; a veces hasta se puede perder un pie o una pierna;
- enfermedad de las encías y pérdida de los dientes; y
- daño a los riñones y la enfermedad de los riñones.

Las personas pueden hacer varias cosas para controlar la diabetes, como:

- hablar con su profesional de la salud sobre cómo pueden controlar los niveles de glucosa en la sangre, la presión arterial y el colesterol;

ROTAFOLIO: página 1

Actividad

Comience la presentación haciendo estas preguntas para que los participantes hablen sobre el tema:

1. ¿Cuántas personas en este grupo tienen diabetes?
2. ¿Qué hace para controlar su diabetes?

¿Qué acciones deben tomar las personas?

- Preguntar a su profesional de la salud qué tipo de diabetes tienen.
- Aprender por qué la diabetes es un problema médico grave.
- Aprender cómo manejar su diabetes para sentirse mejor y vivir más tiempo.

- escoger alimentos saludables que sean bajos en calorías, grasas saturadas, azúcar y sodio;
- hacer actividad física y mantener un peso saludable; y
- seguir las instrucciones de su profesional de la salud y tomar los medicamentos.

Todas las personas con diabetes necesitan tomar decisiones saludables de alimentación, mantenerse en un peso saludable y estar activas físicamente cada día. Cuando los niveles de glucosa en la sangre están cerca de lo normal, es más probable que se sientan mejor y que:

- tengan más energía;
- se sientan menos cansadas, con menos sed y orinen con menos frecuencia;
- cicatricen mejor y tengan menos infecciones en la piel o la vejiga; y
- eviten complicaciones con la vista, los pies y las encías.

La diabetes y la enfermedad de los riñones

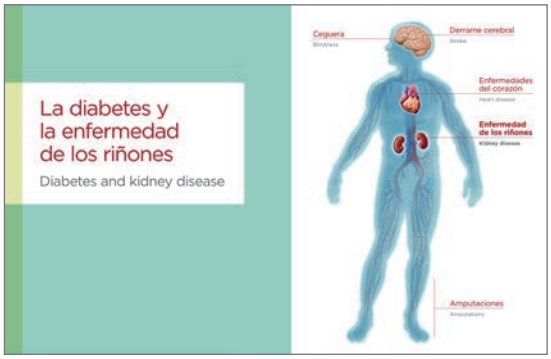
Diabetes

La diabetes es la causa principal de la enfermedad de los riñones. El daño se produce con el paso de los años sin que el paciente se sienta diferente. Tanto la diabetes tipo 1 como la diabetes tipo 2 pueden causar la enfermedad de los riñones.

¿Cómo la diabetes afecta a los riñones?

La diabetes puede dañar los vasos sanguíneos, incluyendo los que se encuentran en los ojos y en los riñones. La diabetes hace que aumenten los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre, lo que daña los pequeños vasos sanguíneos, incluyendo los que se encuentran en los diminutos filtros en los riñones. Cuando esto ocurre, los riñones no funcionan como deberían. A esto se le conoce como la enfermedad de los riñones.

ROTAFOLIO: página 2



Actividad

Pregunte a los participantes lo siguiente:

¿Quién me puede decir de qué maneras la diabetes afecta al cuerpo?

Los hispanos y la enfermedad de los riñones

Cada año, se diagnostica un mayor número de hispanos con la enfermedad de los riñones. En la última década, la cantidad de hispanos con falla de los riñones (también conocida como insuficiencia renal) ha aumentado en más de un 70 por ciento. En comparación con los blancos no-hispanos, los hispanos son 1,5 veces más propensos a ser diagnosticados con la falla de los riñones.

Los riñones

¿Dónde están los riñones en su cuerpo?

Usted tiene dos riñones que están ubicados en la mitad de su espalda, a ambos lados de la columna vertebral o espina dorsal.

¿Cómo son los riñones?

Los riñones tienen la forma de un frijol (habichuela) y el tamaño aproximado de un puño.

¿Cuál es la función de los riñones?

- cada riñón está compuesto de más de 1 millón de unidades de filtración que eliminan los productos de desecho y el exceso de líquido de la sangre para crear la orina;
- los riñones producen hormonas que el cuerpo necesita para estar saludable; y
- los riñones ayudan a controlar la presión arterial. Las personas con la enfermedad de los riñones a menudo desarrollan presión arterial alta.

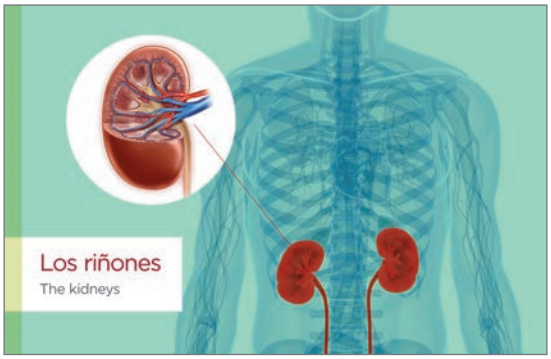
La enfermedad de los riñones

¿Qué es la enfermedad de los riñones?

La enfermedad de los riñones significa que los riñones están dañados y no pueden filtrar la sangre como deberían. Este daño puede provocar que se acumulen los productos de desecho en el cuerpo. También puede provocar otros problemas que pueden hacerle daño a la salud de una persona. Para la mayoría de las personas el daño en los riñones ocurre lentamente con el paso de varios años, muchas veces debido a la diabetes y la presión arterial alta.

Este programa se enfoca en la **enfermedad de los riñones causada por la diabetes** (también conocida como la enfermedad renal diabética). A diferencia de otros problemas en los riñones —como infecciones y piedras en los riñones— este tipo de enfermedad de los riñones no causa dolor de espalda. De hecho, la mayoría de las personas que padecen de la enfermedad de los riñones no sienten nada hasta que la enfermedad está muy avanzada. La única manera de saber si tienen esta enfermedad "silenciosa" es al hacerse la prueba de sangre y la prueba de orina para detectar la enfermedad.

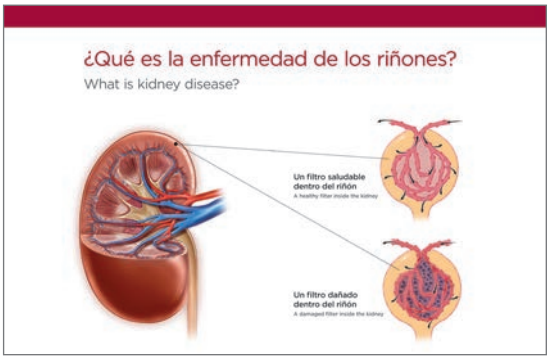
ROTAFOLIO: página 3



Actividad

Sostenga su puño hacia arriba. Ponga sus dos puños en la espalda en el área donde están los riñones y dé la vuelta para mostrarle a los participantes.

ROTAFOLIO: página 4



Mito o realidad

Lea la oración y pregunte a los participantes qué opinan.

Usted sentirá dolor en su espalda si tiene la enfermedad de los riñones. — Mito

Realidad — La enfermedad de los riñones se conoce como una enfermedad "silenciosa". Aunque el dolor de espalda puede ser causado por piedras o infecciones en los riñones, la mayoría de las personas con la enfermedad de los riñones causada por la diabetes no presentan síntomas hasta que la enfermedad está muy avanzada. La única manera de saber cómo están funcionando sus riñones es al hacerse las dos pruebas.

Las personas con la enfermedad de los riñones muchas veces tienen la presión arterial alta y están en mayor riesgo de sufrir un derrame cerebral o un ataque al corazón. También pueden desarrollar anemia (que se presenta cuando se tiene un nivel bajo de células rojas de la sangre), enfermedades en los huesos y malnutrición. La enfermedad de los riñones puede empeorar con el paso del tiempo y puede provocar la falla de los riñones.

¿Qué causa la enfermedad de los riñones?

La diabetes es la causa más común de la enfermedad de los riñones. Según se menciona en la página 10, la diabetes daña los pequeños vasos sanguíneos, incluyendo los que se encuentran en los ojos y los riñones. **La diabetes hace que aumenten los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre, lo que daña los pequeños vasos sanguíneos, incluyendo los que se encuentran en los diminutos filtros en los riñones. Es por esto que no pueden filtrar la sangre como deberían.** Cuando esto sucede, los riñones no pueden trabajar como se supone. La presión arterial alta es la segunda causa principal de la enfermedad de los riñones.

¿Se puede tratar la enfermedad de los riñones?

Los tratamientos pueden retrasar el daño de los riñones y mantenerlos funcionando por más tiempo, pero no existe una cura para la enfermedad. Como parte de los tratamientos las personas deberán controlar la diabetes y la presión arterial alta, realizar los cambios necesarios en su alimentación y estilo de vida y tomar medicamentos. Cuanto antes las personas sepan que tienen la enfermedad de los riñones, antes podrán comenzar el tratamiento para prevenir o retrasar la falla de los riñones.

Si se controla adecuadamente, puede que las personas con la enfermedad de los riñones nunca necesiten diálisis o al menos puede que no necesiten diálisis hasta que haya pasado mucho tiempo.

Actividad para finalizar el tema

Para repasar el Tema 1, haga las siguientes preguntas a los participantes (no lea las respuestas):

1. **¿Por qué las personas con diabetes están en riesgo de padecer de la enfermedad de los riñones?**

   La diabetes es la causa principal de la enfermedad de los riñones. Las personas que tienen tanto la diabetes tipo 1 como la diabetes tipo 2 están en riesgo de padecer de la enfermedad de los riñones.

2. **¿Cómo puede la diabetes dañar los riñones?**

   Los niveles altos de glucosa (azúcar) en la sangre, debido a la diabetes, dañan los filtros de los riñones.

3. **¿Cómo funcionan los riñones? ¿Cómo nos mantienen saludables?**

   Los riñones filtran la sangre y eliminan los productos de desecho y el exceso de líquido que salen del cuerpo en forma de orina. Además, los riñones controlan la presión arterial y producen hormonas que el cuerpo necesita para mantenerse saludable.

4. **¿Qué es la enfermedad de los riñones?**

   Cuando los riñones se dañan no filtran tan bien como los riñones saludables.

5. **¿La enfermedad de los riñones se puede curar?**

   No hay una cura. Aunque la enfermedad de los riñones por lo general no se mejora, se puede retrasar el avance de la enfermedad.

6. **¿Sentiré dolor en la espalda si tengo la enfermedad de los riñones?**

   La enfermedad de los riñones se conoce como una enfermedad "silenciosa".

ROTAFOLIO: página 5

Aunque el dolor de espalda puede ser causado por piedras o infecciones en los riñones, la mayoría de las personas con la enfermedad de los riñones causada por la diabetes no presentan síntomas hasta que la enfermedad está muy avanzada. Hacerse las pruebas es la única manera de saber cómo están funcionando los riñones.

Las personas que padecen de tanto la diabetes tipo 1 como la diabetes tipo 2 corren riesgo de padecer de la enfermedad de los riñones.

TEMA 2: MANTENER LOS RIÑONES SALUDABLES

Otros factores de riesgo de la enfermedad de los riñones

Además de la diabetes, hay otros factores de riesgo para la enfermedad de los riñones:

- **Presión arterial alta**
  - La presión arterial alta (hipertensión) es la segunda causa principal de la enfermedad de los riñones.
  - Con el paso de los años, la presión arterial alta daña los riñones sin presentar signos (un cambio en el cuerpo) ni síntomas (un cambio en cómo la persona se siente).
- **Enfermedades del corazón**
  - Las personas con enfermedades del corazón corren mayor riesgo de padecer de la enfermedad de los riñones y las personas con la enfermedad de los riñones corren mayor riesgo de padecer de una enfermedad del corazón. Existe una relación entre ambos problemas médicos. Los investigadores trabajan para entender mejor la relación entre la enfermedad de los riñones y la enfermedad del corazón.
- **Antecedentes familiares**
  - La enfermedad de los riñones suele ser hereditaria. Si la madre, el padre o alguno de los hermanos de una persona tiene o ha tenido la falla de los riñones, la persona podría estar en riesgo.

Las personas que padecen de la diabetes, la presión arterial alta, las enfermedades del corazón o tienen antecedentes familiares de la falla de los riñones, deben hablar con su profesional de la salud para saber qué pasos deben seguir para cuidar la salud de sus riñones.

ROTAFOLIO: página 6

Actividad

Pregunte a los participantes si saben qué más puede poner a una persona en riesgo de padecer de la enfermedad de los riñones, aparte de la diabetes.

Pruebas para detectar la enfermedad de los riñones

Al principio, la enfermedad de los riñones no suele presentar signos ni síntomas. De hecho, la mayoría de las personas no se sienten diferentes hasta que la enfermedad está muy avanzada. La única manera de saber cómo están funcionando los riñones es con las pruebas para detectar la enfermedad. Las personas que padecen de la diabetes o alguno de los factores de riesgo mencionados antes, deben hacerse las pruebas. También deben hablar con su profesional de la salud sobre sus resultados y con qué frecuencia se deben hacer las pruebas.

Las dos pruebas que pueden detectar la enfermedad de los riñones son una prueba de sangre y una prueba de orina:

ROTAFOLIO: página 7

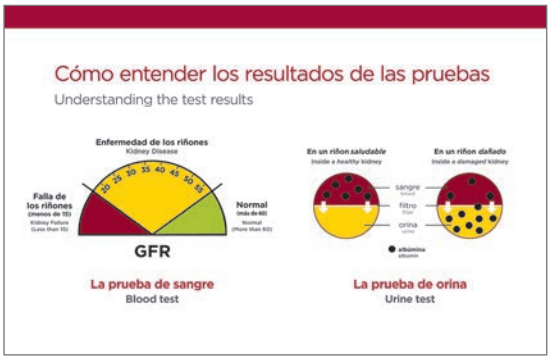
Mito o realidad

Lea la oración y pregunte a los participantes qué opinan.

Hay una cura para la enfermedad de los riñones. — Mito

Realidad — No existe una cura para la enfermedad de los riñones. Pero existen tratamientos que pueden ayudar a retrasar o prevenir la falla de los riñones.

ROTAFOLIO: página 8



Mito o realidad

Lea la oración y pregunte a los participantes qué opinan.

La prueba de orina es suficiente para detectar la enfermedad de los riñones. — Mito

Realidad — Para saber si tiene la enfermedad de los riñones, usted debe hacerse las dos pruebas: la prueba de sangre (que muestra cuán bien sus riñones están filtrando la sangre) y la prueba de orina (que mide el daño hecho a los riñones).

1. Prueba de sangre

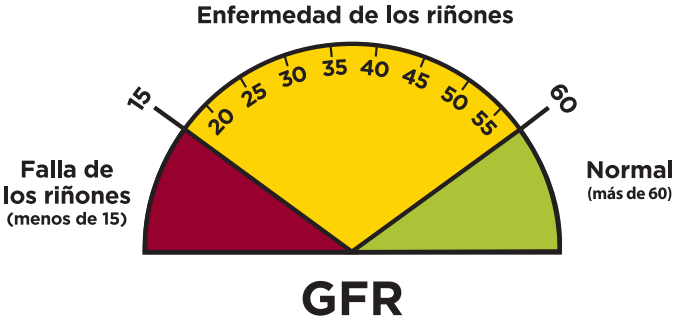
La prueba de sangre mide un desecho en la sangre llamado creatinina, lo que se usa para estimar el índice de filtración glomerular (GFR, por sus siglas en inglés). El GFR indica si los riñones filtran bien los productos de desecho de la sangre. Las personas que padecen de la diabetes y otros factores de riesgo de la enfermedad de los riñones deben saber su GFR.

Los resultados de la prueba de sangre de GFR se reportan en los siguientes números:

- Un GFR de 60 o más se encuentra dentro de los valores normales.
- Un GFR menor de 60 puede indicar la enfermedad de los riñones.
- Un GFR de 15 o menos puede indicar falla de los riñones.

El objetivo de los tratamientos es evitar que el GFR baje más.

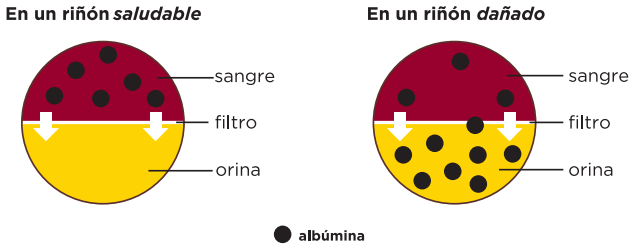
La siguiente gráfica ayuda a entender qué significa el valor de GFR. Los resultados de estas pruebas se deben comentar con el profesional de la salud.



2. Prueba de orina

La prueba de orina mide la cantidad de albúmina en la orina, un signo del daño a los riñones. La albúmina es una proteína que se encuentra en la sangre. Cuando los riñones están sanos, no dejan que la albúmina pase a la orina. Cuando los riñones no funcionan bien, la albúmina pasa a la orina. Cuanto menos albúmina haya en la orina, mejor.

La siguiente gráfica muestra cómo un riñón saludable no deja que la albúmina pase a la orina, mientras un riñón dañado deja pasar albúmina a la orina.



Los resultados de albúmina en la orina también se reportan en números:

- Una concentración de albúmina en la orina menor de 30 es normal.
- Una concentración de albúmina en la orina de 30 o mayor es anormal y puede indicar la enfermedad de los riñones.

Pasos para mantener los riñones saludables

Las personas que padecen de la diabetes o algún otro factor de riesgo de la enfermedad de los riñones tienen que seguir los siguientes pasos para mantener los riñones saludables:

- Hacerse las pruebas de sangre (GFR) y de la orina (albúmina) para saber si tienen la enfermedad de los riñones. El profesional de la salud les indicará con qué frecuencia se deben hacer las pruebas.

ROTAFOLIO: página 9

Actividad

Pida a los participantes que compartan los pasos saludables que hacen ahora que también benefician a sus riñones.

- Mantener la presión arterial y la cantidad de glucosa en la sangre al nivel establecido por su profesional de la salud.
- Mantener el colesterol dentro de los valores recomendados.
- Tomar los medicamentos según indique su profesional de la salud.
- Reducir la cantidad de sodio (sal). Intentar consumir menos de 2.300 miligramos de sodio por día, que equivale a consumir menos de una cucharadita de sal por día. Las personas deben recordar que, probablemente, la mayoría del sodio que consumen no viene del salero. Deberán comprar alimentos frescos y preparar comidas caseras en lugar de comer comidas preparadas.
- Elegir alimentos buenos para el corazón: frutas frescas, vegetales frescos o congelados, granos integrales y productos lácteos descremados o bajos en grasa (leche, queso, yogur, etc.).
- Hacer más actividad física.

- Adelgazar si tienen sobrepeso. El tener sobrepeso hace que los riñones trabajen más de la cuenta.
- Si fuman, tomar medidas para dejar de fumar. El tabaquismo puede agravar el daño a los riñones.

Actividad para finalizar el tema

Para repasar el Tema 2, haga las siguientes preguntas a los participantes (no lea las respuestas):

1. **¿Cuáles son los factores de riesgo de la enfermedad de los riñones?**

   Los factores de riesgo de la enfermedad de los riñones son la diabetes, la presión arterial alta, las enfermedades del corazón y los antecedentes familiares de la falla de los riñones.

2. **¿Cómo puedo saber si tengo la enfermedad de los riñones?**

   Para saber si tiene la enfermedad de los riñones, usted debe hacerse las dos pruebas para detectar la enfermedad: la prueba de sangre (que mide el GFR) y la prueba de orina (que mide la cantidad de albúmina en la orina).

Hay dos pruebas para detectar la enfermedad de los riñones: la prueba de sangre (que mide el GFR) y la prueba de orina (que mide la cantidad de albúmina en la orina).

ROTAFOLIO: página 10

3. **¿Qué debo hacer para mantener los riñones saludables?**

   Debe hacerse las pruebas para detectar la enfermedad de los riñones y controlar la diabetes y la presión arterial alta. Además, debe reducir la cantidad de sodio que consume, hacer más ejercicio y tomar los medicamentos según lo indique su profesional de la salud.

Actividades adicionales

1. Reparta la **Lista de preguntas para su profesional de la salud: Si corre riesgo de padecer de la enfermedad de los riñones (Apéndice D)**. Lea las preguntas en voz alta y pregunte a los participantes si pueden pensar en otras preguntas para hacerle a su profesional de la salud.

2. Reparta el folleto "Si usted tiene diabetes o la presión arterial alta: Hágase las pruebas para la enfermedad de los riñones" entre los participantes y explíqueles que el folleto resume el Tema 2. Déjeles saber que pueden llevarse el folleto para revisarlo y discutirlo con sus amigos y familiares.

TEMA 3: VIVIR CON LA ENFERMEDAD DE LOS RIÑONES

Cambios en el estilo de vida

Si a una persona le dicen que padece de la enfermedad de los riñones se va a preocupar por su salud. También tendrá muchas preguntas. La buena noticia es que con un buen cuidado, las personas con la enfermedad de los riñones pueden llevar una vida productiva. Pueden:

- seguir trabajando;
- continuar disfrutando de sus amigos y familiares; y
- estar activas físicamente.

ROTAFOLIO: página 11

Mito o realidad

Lea la oración y pregunte a los participantes qué opinan.

Todas las personas con la enfermedad de los riñones terminarán con la falla de los riñones y necesitarán hacerse diálisis. — Mito

Realidad — La enfermedad de los riñones suele empeorar con el tiempo, pero si se controla adecuadamente, las personas con la enfermedad pueden llevar vidas productivas. La mayoría de las personas que padecen de la enfermedad de los riñones no necesitan diálisis.

Según se mencionó en el Tema 2, la única manera de recibir un diagnóstico de la enfermedad de los riñones es a través de una prueba de sangre y una prueba de orina. Si las pruebas confirman que una persona tiene la enfermedad, el profesional de la salud le hará otras pruebas adicionales para averiguar la causa de la enfermedad. Luego el profesional de la salud trabajará con la persona para desarrollar el plan de tratamientos que funcione mejor para la persona, el cual probablemente incluirá una combinación de cambios en la alimentación y estilo de vida y medicamentos. Va a ser muy importante que la persona monitoree el progreso de la enfermedad de los riñones para asegurarse de que el tratamiento está funcionando. Esto significa que volverá a verificar su GFR y la cantidad de albúmina en la orina, al igual que otras pruebas.

Apoyo emocional para las personas con la enfermendad de los riñones

Es común que las personas que padecen de enfermedades crónicas —como la diabetes y la enfermedad de los riñones— se sientan estresadas y sientan emociones como enfado o enojo, frustración, ansiedad y depresión. Estas emociones pueden hacer que sea más difícil realizar los cambios en el estilo de vida que son necesarios para mantener sus riñones saludables o retrasar el progreso de la enfermedad de los riñones a la falla de los riñones. Por lo que es importante que ayude a los pacientes a manejar su salud emocional. Motive a los pacientes a buscar apoyo de familiares y amigos. También pueden discutir sus emociones con un profesional, como un trabajador social o un profesional de salud mental. Estos profesionales pueden ofrecer apoyo emocional y pueden ayudar a las personas y sus familiares a ajustarse

ROTAFOLIO: página 12

Actividad

Pregunte a los participantes si saben qué hace un dietista nutricionista.

Un dietista nutricionista es un experto en alimentos y nutrición que enseña a las personas a escoger alimentos que les ayudarán a mantenerse saludables.

Un dietista nutricionista puede crear un plan de alimentación específico para cada persona. Un dietista renal a menudo trabaja en centros de diálisis y está capacitado para trabajar con personas con la falla de los riñones.

a los cambios de vida que ocurren cuando una persona es diagnosticada con la enfermedad de los riñones y la falla de los riñones.

Cambios en la alimentación

Todos los cambios que ayudan a las personas en riesgo de tener la enfermedad de los riñones a mantener sus riñones saludables siguen siendo cambios muy importantes para las personas que tienen la enfermedad (vea la página 16). Estos cambios incluyen controlar la diabetes y la presión arterial, hacer ejercicio, dejar de fumar, perder peso (de ser necesario) y tomar los medicamentos según le indique su profesional de la salud. Y muchos de estos cambios no son buenos para los riñones solamente, sino para el corazón también.

Comer saludablemente para proteger los riñones

Lo que come y bebe afecta a los riñones, por eso es muy importante que modifique su alimentación para ayudar a demorar el avance de la enfermedad de los riñones. Algunos alimentos son mejores que otros para los riñones y controlar el sodio es muy importante. La mayoría del sodio que las personas consumen viene de las comidas preparadas, no del salero. Preparar la comida desde cero en casa les dará a las personas más control sobre la cantidad de sodio que consumen.

Un profesional de la salud puede recomendar a una persona que consulte a un dietista nutricionista que le ayudará a elegir los alimentos más convenientes para sus riñones. El dietista nutricionista también puede enseñar los nutrientes a los cuales las personas con la enfermedad de los riñones necesitan prestar atención especial. Entre estos nutrientes se encuentra el sodio, la proteína, el fósforo y el potasio. Un dietista nutricionista también puede enseñar a las personas a leer la etiqueta de los alimentos.

La sección que viene a continuación describe los cinco pasos importantes para comer adecuadamente con el fin de proteger los riñones. Los primeros tres pasos (1-3) son importantes para todas las personas con la enfermedad de los riñones. Los últimos dos pasos (4-5) serán más importantes según avance la enfermedad y los riñones sufran más daños.

1º paso: Elegir y preparar comidas con menos sodio (sal).

¿Por qué? El sodio aumenta la presión arterial, por lo que el reducir la cantidad que se consume puede ayudar a mantener la presión arterial dentro de los niveles saludables. Las personas deben consumir menos de 2.300 miligramos de sodio por día, que equivale a más o menos una cucharadita. Aquí hay algunos consejos que pueden servir de ayuda a las personas:

- Comprar alimentos frescos más a menudo. A muchos alimentos procesados (en lata o empacados) se les agrega sodio. También los embutidos tienen altos niveles de sodio, al igual que algunos caldos y refrigerios.
- Usar especias, hierbas y aderezos sin sodio en lugar de sal. Verificar si el alimento tiene sodio leyendo la etiqueta de los alimentos del envase. Un valor diario de 20% o más significa que el alimento tiene mucho sodio.
- Probar las versiones de comidas congeladas y otros alimentos preparados con menos sodio.
- Enjuagar con agua los vegetales, frijoles (habichuelas), carnes y pescados enlatados antes de comer.
- No usar sustitutos de la sal ni sal "light". Éstos pueden tener una alta cantidad de potasio, lo que puede ser un problema para personas con la enfermedad de los riñones.
- No usar condimentos que tengan sal en el nombre, como sal de ajo o sal de cebolla. En lugar de éstos, elegir ajo o cebolla en polvo.

2º paso: Comer la cantidad adecuada y el tipo adecuado de proteínas.

¿Por qué? La proteína es buena para usted, pero puede hacer que los riñones trabajen más de la cuenta. Las personas deben limitar la cantidad de proteína que consumen para ayudar a cuidar los riñones.

- Comer porciones pequeñas de alimentos ricos en proteínas.
- Los alimentos de origen animal (pollo, pescado, carne, huevos y lácteos) y vegetal (frijoles [habichuelas], nueces y granos) contienen proteínas. Consultar a un dietista nutricionista para saber cuál es la mejor combinación para cada persona.

3º paso: Elegir alimentos buenos para el corazón.

¿Por qué? Para proteger los vasos sanguíneos, el corazón y los riñones.

- Preparar alimentos al horno, asados, guisados, a la parrilla, hervidos o salteados en lugar de fritos.
- Cocinar con pequeñas cantidades de aceite vegetal o de oliva o usando un aerosol (espray) para limitar la cantidad. Cocinar con aceite vegetal en lugar de mantequilla.
- Sacar la grasa visible a la carne y la piel a las aves antes de comer.
- Escoger alimentos saludables para el corazón, como el pollo sin la piel, pescado, frijoles (habichuelas), frutas y vegetales.

Si el daño de los riñones empeora, las personas podrían necesitar comer alimentos con menos fósforo y potasio. Los profesionales de la salud hacen pruebas de laboratorio para darse cuenta si es necesario hacer estos cambios adicionales en la alimentación.

4º paso: Elegir alimentos con menos fósforo.

¿Por qué? Para proteger los huesos y los vasos sanguíneos.

- A muchos alimentos envasados se les añade fósforo. Buscar en la etiqueta de nutrición la palabra fósforo u otras palabras que empiecen con "FOS" ("PHOS" en inglés).
- Los fiambres y algunas carnes frescas y aves también pueden tener fósforo agregado. El carnicero puede ayudar a elegir carnes frescas que no tengan fósforo agregado.

5º paso: Elegir alimentos con la cantidad adecuada de potasio.

¿Por qué? Para que los nervios y los músculos trabajen correctamente. Si el contenido de potasio es muy bajo o muy alto, los nervios y los músculos no funcionarán con normalidad.

- Los sustitutos de la sal pueden tener un contenido muy alto de potasio. Leer la etiqueta de nutrición para saber si el producto tiene cloruro de potasio. Elegir alimentos que no tengan cloruro de potasio agregado, si la persona debe limitar el consumo de este nutriente. No usar sustitutos de la sal.
- Enjuagar con agua las frutas y vegetales enlatados antes de comer.

Lo que bebe también es importante

Es posible que las personas con la enfermedad de los riñones también tengan que hacer cambios a lo que beben. Aquí tiene algunos consejos clave:

- **Agua:** Por lo general, se debe escoger agua en lugar de jugo, bebidas con azúcar añadida o soda regular. No es necesario tomar más agua de lo normal a menos que la persona tenga piedras en los riñones.

ROTAFOLIO: página 13

Mito o realidad

Lea la oración y pregunte a los participantes qué opinan.

Debe tomar más agua si tiene la enfermedad de los riñones. — Mito

Realidad — Tome la misma cantidad de siempre. No es necesario beber más agua a menos que usted tenga piedras en los riñones y su profesional de la salud le recomiende tomar más agua.

- **Sodas o gaseosas de dieta y otras bebidas sin azúcar:** Se deben escoger bebidas sin azúcar, como sodas de dieta, en lugar de sodas regulares o jugos. Las personas deben escoger sodas o gaseosas de dieta de colores claros, como de sabor a lima/limón o tomar limonada o té frío hechos en casa y endulzados artificialmente. Las sodas de dieta de color oscuro, las bebidas con sabor a fruta y varios tés embotellados o en lata pueden tener mucho fósforo. Las bebidas que tienen mucho fósforo pueden debilitar los huesos de las personas con la enfermedad de los riñones.
- **Bebidas alcohólicas:** Es posible que las personas puedan tomar cantidades pequeñas de alcohol. Tomar mucho puede dañar el hígado, el corazón y el cerebro y puede causar problemas graves a la salud.

Entender la etiqueta de los alimentos

Las personas con la enfermedad de los riñones deben limitar el consumo de algunos nutrientes, como el sodio, el fósforo o el potasio. También deben limitar el consumo de grasas saturadas y grasas trans. Es importante que las personas lean bien la etiqueta de los alimentos para asegurarse de que no afecten la salud de los riñones. Cosas que las personas deben buscar:

1. Leer la etiqueta de los alimentos (datos de nutrición) para ver cuanto sodio tiene ese alimento.
2. Leer la etiqueta para ver si dice "bajo en grasas saturadas", "sin sodio" o "libre de sodio".
3. Leer la lista de ingredientes para ver si ese alimento tiene fósforo o potasio agregados (si su profesional de la salud le aconseja vigilar estos nutrientes).

Abajo hay un ejemplo de una etiqueta de los alimentos. La etiqueta ofrece información para ayudar a las personas a escoger alimentos que sean mejores para su salud.

Es muy importante que las personas con la enfermedad de los riñones tengan cuidado con la cantidad de sal que consumen. Esta etiqueta muestra que una porción del alimento tiene 660 miligramos de sodio y que hay dos porciones en este envase. Si una persona se come el contenido completo del envase en un día, estará consumiendo 1.320 miligramos de sodio, más de la mitad del límite diario de 2.300 miligramos.

La porción que aparece equivale a 1 taza. Si come dos porciones, la cantidad se dobla.

Este paquete tiene dos porciones de 1 taza.

Nutrition Facts
Datos de Nutrición

Serving Size: 1 cup (228g)
Servings Per Container: 2

Tamaño por ración: 1 taza (228 g)
Ración por Envase: 2

Amount Per Serving/Cantidad por Ración

Calories: 260	**Calories from Fat:** 120
Calorías: 260	**Calorías de Grasa:** 120
	% Daily Value*/% Valor Diario*
Total Fat/Grasa Total 13g	20%
Saturated Fat/Grasa Saturada 5g	25%
Trans Fat/Grasa *Trans* 2g	
Cholesterol/Colesterol 30mg	10%
Sodium/Sodio 660mg	28%
Total Carbohydrate/ Carbohidrato Total 31g	10%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 0g	0%
Sugars/Azúcares 5g	
Protein/Proteínas 5g	
Vitamin A/Vitamina A	4%
Vitamin C/Vitamina C	2%
Calcium/Calcio	15%
Iron/Hierro	4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.
* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2.000 calorías.

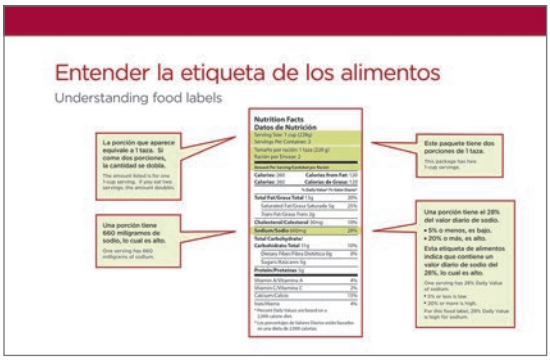
Una porción tiene 660 miligramos de sodio, lo cual es alto.

Una porción tiene el 28% del valor diario de sodio.

- 5% o menos, es bajo.
- 20% o más, es alto.

Esta etiqueta de alimentos indica que contiene un valor diario de sodio del 28%, lo cual es alto.

ROTAFOLIO: página 14



Actividad

Reparta las hojas sueltas con las **Etiquetas de nutrición de alimentos enlatados y congelados en el Apéndice H**. Pida a los participantes que comparen las etiquetas y que compartan con el grupo las diferencias que ven. Luego explique lo siguiente:

- Los alimentos congelados normalmente tienen menos sodio que los alimentos enlatados. Mire estas etiquetas de guisantes congelados y enlatados.
- Una porción de guisantes congelados sólo tiene el 5% del valor diario de sodio, mientras que una porción de guisantes enlatados tiene el 16% del valor diario de sodio —más de tres veces la cantidad de sodio que tienen los guisantes congelados.

Un dietista nutricionista puede enseñar a las personas con la enfermedad de los riñones cómo leer las etiquetas de los alimentos y la lista de ingredientes para que puedan escoger alimentos más saludables.

Compare las etiquetas de los alimentos

Al comparar estas etiquetas en diferentes alimentos, las personas pueden escoger los que tengan menos sodio u otros nutrientes importantes como las grasas saturadas o las grasas trans.

Un dietista nutricionista le puede enseñar a las personas con la enfermedad de los riñones cómo leer las etiquetas de los alimentos y la lista de ingredientes para ayudarlos a escoger alimentos saludables para sus riñones.

Es muy importante que las personas con la enfermedad de los riñones tengan cuidado con la cantidad de sodio que consumen.

Guisantes congelados

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 cup (121g)
Servings Per Container about 3

Amount Per Serving	
Calories 60	**Calories from Fat** 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 125mg	5%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 6g	22%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A 15%	• Vitamin C 30%
Calcium 0%	• Iron 6%

Guisantes enlatados

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 cup (121g)
Servings Per Container about 3

Amount Per Serving	
Calories 60	**Calories from Fat** 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 380mg	16%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 3g	14%
Sugars 4g	
Protein 4g	
Vitamin A 6%	• Vitamin C 10%
Calcium 2%	• Iron 8%

*Los porcentajes de los Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, Institutos Nacionales de la Salud.

Medicamentos y la enfermedad de los riñones

Las personas con la enfermedad de los riñones a menudo deben tomar medicamentos para bajar la presión arterial, controlar la glucosa (azúcar) en la sangre o bajar el colesterol.

Hay dos tipos de medicamentos para controlar la presión arterial (ACEs y ARBs, por sus siglas en inglés) que pueden ayudar a retrasar la enfermedad de los riñones, incluso en personas que no tengan la presión arterial alta. Estos medicamentos ofrecen protección adicional a los riñones. Muchas personas deben tomar dos medicamentos o más para la presión arterial, entre los que se suele incluir un diurético (píldora para eliminar líquidos). El objetivo es mantener la presión arterial al nivel establecido por el profesional de la salud. Para la mayoría de las personas, el objetivo es tener menos de 140/90 mmHg.

Las personas con esta enfermedad deben tener cuidado con los medicamentos que toman, debido a que sus riñones no filtran como antes. Esto puede aumentar la cantidad de medicamentos en la sangre. Además, algunos medicamentos son perjudiciales para los riñones. Como resultado, a las personas con la enfermedad de los riñones se les puede pedir que:

- tomen algunos medicamentos en cantidades más pequeñas o con menos frecuencia; o
- paren de tomar un medicamento en particular o cambiar a otro diferente.

Las personas con esta enfermedad deben hablar con su farmacéutico y su profesional de la salud sobre TODOS los medicamentos que toman, incluyendo:

- Medicamentos con receta médica.
- Medicamentos sin receta médica o de venta libre (el tipo de medicamento para el cual no necesita receta médica, como medicamentos para resfriados y para aliviar dolores). Éstos pueden contener medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAIDs), que pueden hacerle daño a los riñones.
- Los suplementos, como vitaminas.
- Hierbas medicinales y remedios naturales o caseros.

Esto ayudará a los farmacéuticos a dar consejos sobre cómo proteger sus riñones.

ROTAFOLIO: página 15

Mito o realidad

Lea la oración y pregunte a los participantes qué opinan.

Los remedios caseros naturales son buenos para las personas con la enfermedad de los riñones. — Mito

Realidad — Cualquier cosa que ponga en su cuerpo, aunque sea natural, con el tiempo podría afectar a los riñones y provocar otras complicaciones de salud. Siempre consulte con su profesional de la salud o farmacéutico antes de tomar algún medicamento o remedio casero.

Equipo de atención médica para la enfermedad de los riñones

Para tratar la enfermedad de los riñones, las personas con la enfermedad de los riñones deberán colaborar con diferentes tipos de profesionales de la salud. Esta lista muestra los distintos tipos de profesionales de la salud y la función que cumplen en el tratamiento:

- **Proveedor de atención primaria (médico, enfermero, auxiliar médico):** El proveedor de atención primaria es la persona que se visita para las consultas de rutina e incluso para el control de enfermedades crónicas, como la diabetes y la presión arterial alta (hipertensión). El proveedor de atención primaria probablemente sea quien atienda a una persona para la enfermedad de los riñones, en especial durante las primeras etapas del proceso. Él o ella pueden monitorear la enfermedad de los riñones, recetar los medicamentos necesarios y continuar monitoreando y tratando la enfermedad. El proveedor de atención médica primaria puede referir a los pacientes a otros profesionales de la salud para cuidados especializados.
- **Nefrólogo:** El nefrólogo es un médico especializado en el cuidado del riñón. Si una persona presenta un cuadro complicado de la enfermedad de los riñones, si la enfermedad avanza con rapidez o se encuentra en una etapa avanzada, es posible que le refieran a un proveedor de atención primaria y a un nefrólogo. Si los riñones fallan, el paciente trabajará de cerca con un nefrólogo para recibir tratamiento.
- **Dietista nutricionista acreditado:** Un dietista nutricionista es un experto en alimentos y nutrición que enseña a las personas a escoger alimentos que les ayudarán a mantenerse saludables. El dietista nutricionista ayuda a las personas a armar un plan de alimentación específico para cada persona. Las clínicas especialistas en salud de los riñones y los centros de diálisis cuentan con dietistas nutricionistas especializados en la enfermedad de los riñones específicamente capacitados para trabajar con personas con la falla de los riñones.
- **Enfermero:** El enfermero puede ayudar con el tratamiento y probablemente le enseñe al paciente como puede controlar y tratar la enfermedad de los riñones u otra enfermedad.
- **Educador de la diabetes:** Un educador de la diabetes es un experto que ayuda a las personas con diabetes a adquirir los conocimientos y las habilidades de autocontrol necesarios para cuidar de sí mismas y de su diabetes y otros problemas causados por esta enfermedad. Un educador de diabetes puede ser un dietista nutricionista, un enfermero, un farmacéutico o un médico.
- **Farmacéutico:** El farmacéutico está capacitado para preparar y distribuir fármacos y para asesorar a los pacientes sobre los medicamentos. Los farmacéuticos son los encargados de comprobar posibles interacciones farmacológicas o efectos secundarios de los medicamentos recetados que toman las personas con la enfermedad de los riñones. También pueden colaborar en el seguimiento de los efectos de los medicamentos que el paciente toma.
- **Trabajador social especializado en la enfermedad de los riñones:** Este trabajador social puede trabajar en un programa de manejo de la enfermedad de los riñones o en un centro de diálisis. Su función es ayudar a los pacientes (y a sus familias) a sobrellevar los cambios de vida que conlleva tener la enfermedad de los riñones y la falla de

los riñones. Un trabajador social especializado en la enfermedad de los riñones también puede ayudar a las personas que tienen falla de los riñones a presentar la solicitud para recibir asistencia financiera para cubrir los gastos del tratamiento.

Actividad para finalizar el tema

Para repasar el Tema 3, haga las siguientes preguntas a los participantes (no lea las respuestas):

1. **¿Qué pasos deben seguir para prevenir la falla de los riñones si han sido diagnosticados con la enfermedad de los riñones?**

   Hay varios pasos que pueden seguir para mantener los riñones saludables:

   - consumir alimentos con menos sodio (sal);
   - mantener la presión arterial al nivel establecido por el profesional de la salud. Para la mayoría de las personas, el objetivo es tener menos de 140/90 mmHg;
   - mantener los niveles de glucosa en la sangre dentro de los niveles recomendados, si tienen diabetes.

2. **¿Por qué las personas con la enfermedad de los riñones deben tener cuidado con los medicamentos que toman?**

   Las personas con la enfermedad de los riñones deben tener mucho cuidado con los medicamentos que toman porque los riñones ya no filtran como antes. Esto puede provocar un aumento en la cantidad de medicamentos en la sangre. También, algunos medicamentos hacen daño a los riñones.

ROTAFOLIO: página 16

Actividades adicionales

1. Reparta la **Lista de preguntas para su profesional de la salud: Si padece de la enfermedad de los riñones (Apéndice E)**. Lea las preguntas en voz alta y pregunte a los participantes si pueden pensar en otras preguntas para hacerle al profesional de la salud.

2. Reparta los materiales que se indican a continuación entre los participantes y explíqueles que resumen el Tema 3. Déjeles saber que pueden llevarse los materiales para revisarlos y discutirlos con sus amigos y familiares.

a. "La enfermedad de los riñones: ¿Qué significa para mí?" (Folleto)

b. "Medicinas: Lo que necesita saber si tiene la enfermedad de los riñones" (Folleto)

c. "Una dieta sana para la salud de los riñones: Consejos para personas con la enfermedad de los riñones" (Hoja de datos)

d. "Cómo leer la etiqueta de los alimentos: Consejos para personas con la enfermedad de los riñones" (Hoja de datos)

e. "Resultados de sus pruebas de los riñones" (Hoja de datos)

TEMA 4: TRATAR LA FALLA DE LOS RIÑONES

Falla de los riñones

La enfermedad de los riñones puede empeorar con el tiempo y puede resultar en la falla de los riñones (también conocida como insuficiencia renal). La falla de los riñones quiere decir que el daño de los riñones está avanzado y que el índice de filtración glomerular es de 15 o menos. Por favor vea la página 15 a modo de referencia. En este momento, los riñones no funcionan lo suficientemente bien como para mantener la salud. La mayoría de los pacientes con la falla de los riñones tienen síntomas como falta de apetito, náuseas, vómitos y fatiga, causados por la acumulación de productos de desecho y el exceso de líquidos en el cuerpo que los riñones ya no pueden sacar.

Si los riñones fallan, existen varias opciones de tratamiento, como la diálisis o un trasplante de riñón, que pueden ayudar a llevar una vida más larga y saludable. Si está avanzando la enfermedad de los riñones, la persona tiene que hablar con su profesional de la salud para hacer el plan de tratamiento para la falla de los riñones más adecuado para la persona.

La diálisis y el trasplante de riñón son tratamientos, no curas, para la falla de los riñones.

Tratamientos para la falla de los riñones

Las dos opciones principales de tratamiento para la falla de los riñones son la diálisis o el trasplante de riñón. Dado que los riñones ya no funcionan lo necesario para mantener la salud de la persona, el objetivo es encontrar un tratamiento que sustituya su función. La diálisis y el trasplante de riñón son tratamientos, no curas, para la falla de los riñones.

Algunas personas deciden no tratar la enfermedad de los riñones con diálisis o trasplante. Si la persona escoge este camino, de todas formas seguirá recibiendo tratamiento de su equipo de atención médica.

ROTAFOLIO: página 17

Actividad

Pregunte a los participantes si saben cuáles son los tratamientos para la falla de los riñones.

Diálisis

La diálisis es un tratamiento que filtra los productos de desecho y los líquidos de la sangre cuando los riñones están dañados. La diálisis no cura la falla de los riñones, pero permite que las personas se sientan mejor y vivan más tiempo. Sin embargo, al pensar en diálisis, muchas personas sienten miedo, y el miedo les impide aprender sobre el tratamiento. En realidad, muchas personas se sorprenden al descubrir lo bien que funciona la diálisis y lo bien que se sienten con el tratamiento. Es un tratamiento que, con entrenamiento, se podría realizar desde la casa.

Hay dos tipos de diálisis:

- **Hemodiálisis**: Una máquina de diálisis bombea la sangre por un filtro y devuelve la sangre limpia al cuerpo. Generalmente, se hace tres veces por semana en un centro de diálisis, aunque la persona también puede hacérsela en su casa. Cada sesión suele durar de tres a cuatro horas.
- **Diálisis peritoneal**: Este tipo de diálisis usa la superficie del abdomen o barriga (la parte del cuerpo que sostiene el estómago, los intestinos y el hígado) para filtrar la sangre. La diálisis peritoneal se hace en la casa de la persona. Se hace todos los días. Muchas personas pueden hacerse este tratamiento de noche, mientras duermen.

ROTAFOLIO: página 18

Mito o realidad

Lea la oración y pregunte a los participantes qué opinan.

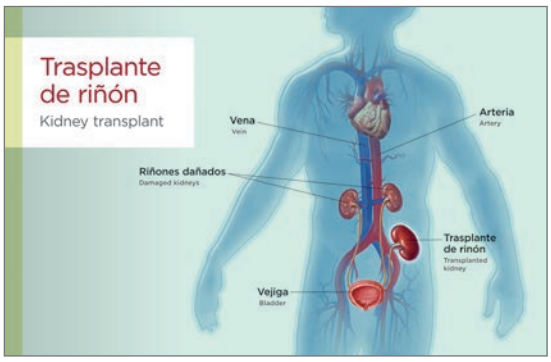
La diálisis causa la muerte. — Mito

Realidad — La diálisis es un tratamiento que salva vidas. Las personas que eligen diálisis pueden vivir mucho tiempo. La mayoría de las veces mueren por condiciones médicas relacionadas a la enfermedad de los riñones, como complicaciones del corazón, y no de diálisis.

Trasplante de riñón

Algunas personas con falla de los riñones pueden recibir un trasplante de riñón. Esto implica someterse a una cirugía mediante la cual se pone un riñón sano de una persona en el cuerpo de otra persona sin quitarle los riñones dañados. El nuevo riñón pasa a cumplir la función que cumplían los dos riñones dañados. El órgano donado puede venir de un desconocido que ha fallecido recientemente o de una persona viva, como un pariente, cónyuge o amigo.

ROTAFOLIO: página 19



Mito o realidad

Lea la oración y pregunte a los participantes qué opinan.

Si usted recibe un riñón nuevo, está curado de la falla de los riñones. — Mito

Realidad — Un trasplante de riñón es un tratamiento para la falla de los riñones y no es una cura. Un trasplante requiere cuidado médico con regularidad.

El trasplante de riñón es un tratamiento para la falla de los riñones, no una cura. Esto significa que si una persona recibe un trasplante, tendrá que seguir viendo a su profesional de la salud con regularidad. Además, tendrá que tomar medicamentos todos los días para garantizar que su cuerpo no rechace el nuevo riñón.

No todas las personas pueden someterse a un trasplante de riñón. Algunas personas con la falla de los riñones podrían tener una enfermedad que haga que un trasplante sea peligroso o fracase. Si un trasplante es posible, el candidato se pondría en una lista de espera. Por lo general, las personas tienen que esperar de muchos meses a años en la lista para recibir un trasplante de riñón.

Cuidado sin diálisis ni trasplante

Algunas personas pueden decidir tratar la falla de los riñones sin diálisis ni trasplante. Si escogen este camino, de todas formas seguirán recibiendo cuidado de su equipo de atención médica. Los cuidados pueden incluir:

- medicamentos para proteger la función del riñón que aún queda durante el mayor tiempo posible;
- medicamentos para tratar los síntomas de la falla de los riñones (como náuseas, anemia y falta de apetito);
- consejos para la toma de decisiones de su alimentación y estilo de vida; y
- servicios de cuidados para aliviar los síntomas, reducir el dolor físico y emocional y mejorar la calidad de vida.

ROTAFOLIO: página 20

Actividad

Reafirme la importancia de hablar con un profesional de la salud para entender las opciones de tratamiento que tiene de acuerdo a su condición y su edad.

Escoger la mejor opción de tratamiento para la falla de los riñones es una decisión importante. La decisión la debe tomar el paciente con su familia. El profesional de la salud ayudará al paciente a entender sus opciones completamente basado en su condición de salud y su edad.

Actividad para finalizar el tema

Para repasar el Tema 4, haga las siguientes preguntas a los participantes (no lea las respuestas):

1. **¿Qué significa la falla de los riñones?**

   La falla de los riñones significa que los riñones no funcionan lo suficientemente bien como para mantener la salud. Si los riñones fallan, necesitarán reemplazar la función de los riñones para mantener la salud de la persona.

2. **¿Cuáles son las opciones de tratamiento para la falla de los riñones?**

   La diálisis y el trasplante de riñón son tratamientos que reemplazan la función de los riñones. Una tercera opción es el cuidado que no incluye la diálisis ni un trasplante.

3. **¿La diálisis o el trasplante de riñón curan la falla de los riñones?**

   El trasplante de riñón y la diálisis son tratamientos para la falla de los riñones, no son curas.

4. **¿Cuál es el momento ideal para hablar sobre la falla de los riñones?**

   Es importante que las personas con la enfermedad de los riñones hablen con sus profesionales de la salud sobre las opciones de tratamiento mucho antes de tener la falla de los riñones. Así estarán listas para tomar la decisión correcta cuando, o si, llega el momento.

ROTAFOLIO: página 21

IV. CIERRE DE LA CHARLA

Plan de acción para cuidar la salud de los riñones

Al terminar la charla educativa, deberá invitar a los participantes a crear un plan de acción de acuerdo a lo que aprendieron en la charla.

En el **Apéndice I**, encontrará un **Plan de acción** que se desarrolló como guía para los participantes de la charla. Reparta copias del plan de acción y pregunte a los participantes si tienen alguna pregunta.

Motive a los participantes a compartir su compromiso de proteger los riñones con sus familiares y amigos.

Prueba de evaluación posterior

Si usó la prueba de evaluación previa al principio de la clase, reparta la **Prueba de evaluación posterior** a los participantes **(Apéndice L)**. Pregunte a los participantes si tienen dudas o preguntas. Lea las preguntas en voz alta, de ser necesario. Espere 10 minutos mientras los participantes llenan la prueba de evaluación posterior y luego recoja las pruebas antes de terminar la sesión. Las **Respuestas a las pruebas** están en el **Apéndice M**.

Certificado de finalización de Riñones, Tesoros: Programa de educación para promotores de salud

Al final de la sesión, reparta el **Certificado de finalización (Apéndice N)** a los participantes. Asegúrese de tener suficientes copias para cada participante y escriba el nombre en el certificado.

ROTAFOLIO: página 22

Al final de la sesión, deberá:

1. Recordarle a los participantes que los riñones son una parte importante de la función de su cuerpo y su salud.
2. Motivarlos a que compartan su plan de acción para cuidar la salud de los riñones con sus profesionales de la salud para tomar el control de su salud y mantener los riñones sanos.
3. Pedirles que hagan una lista de sus familiares y amigos que también están en riesgo de padecer de la enfermedad de los riñones y que se comprometan a compartir esta información con ellos después de la sesión.

No olvide repartir los apéndices, folletos y materiales educativos y motivar a los participantes que tengan acceso a Internet a visitar la página de Internet del NKDEP para más información. (nkdep.nih.gov/espanol).

¡Agradezca a los participantes por haber venido!

V. APÉNDICES

- **APÉNDICE A:** Recursos del NKDEP
- **APÉNDICE B:** Recursos locales para servicios de salud
- **APÉNDICE C:** Gráficas de GFR y de albúmina en la orina
- **APÉNDICE D:** Lista de preguntas para su profesional de la salud: Si corre riesgo de padecer de la enfermedad de los riñones
- **APÉNDICE E:** Lista de preguntas para su profesional de la salud: Si padece de la enfermedad de los riñones
- **APÉNDICE F:** Mitos y realidades
- **APÉNDICE G:** Recursos de recetas saludables para los riñones
- **APÉNDICE H:** Etiquetas de nutrición de alimentos enlatados y congelados
- **APÉNDICE I:** Plan de acción para cuidar la salud de los riñones
- **APÉNDICE J:** Asistencia financiera
- **APÉNDICE K:** Prueba de evaluación previa para participantes
- **APÉNDICE L:** Prueba de evaluación posterior para participantes
- **APÉNDICE M:** Respuestas de las pruebas
- **APÉNDICE N:** Certificado de finalización

Recursos del Programa Nacional de Educación sobre la Enfermedad de los Riñones (NKDEP, por sus siglas en inglés)

Sitio web en español e inglés de NKDEP

El NKDEP tiene páginas de Internet en español **nkdep.nih.gov/espanol** y en inglés **nkdep.nih.gov**, que ofrecen información importante y recursos útiles para ayudar a las personas a cuidar mejor sus riñones.

El sitio web tiene tres secciones principales para personas que corren riesgo de tener la enfermedad de los riñones o personas con la enfermedad:

1. Aprenda sobre la enfermedad (sección dirigida a las personas en riesgo de tener la enfermedad)
2. Vivir con la enfermedad (sección dirigida a las personas que han sido diagnosticadas con la enfermedad)
3. Información y recursos (sección donde las personas pueden leer, descargar y ordenar nuestros materiales gratuitos, ver nuestros videos y encontrar otros recursos online)

La página ofrece información sobre prevención, nutrición, las pruebas de detección, medicamentos y opciones de tratamientos relacionadas a la salud de los riñones. También ofrece información de contacto para que envíe sus preguntas en español o inglés.

Puede descargar o pedir sin cargo los siguientes materiales en español e inglés:

- "La enfermedad de los riñones: ¿Qué significa para mí?" (Folleto)
- "Si usted tiene diabetes o la presión arterial alta: Hágase las pruebas para la enfermedad de los riñones" (Folleto)
- "Explicación de los resultados de las pruebas de los riñones: Un talonario para uso clínico"
- Materiales sobre nutrición:
  - "Una dieta sana para la salud de los riñones: Consejos para personas con la enfermedad de los riñones"
  - "Sodio: Consejos para personas con la enfermedad de los riñones"
  - "Proteína: Consejos para personas con la enfermedad de los riñones"
  - "Fósforo: Consejos para personas con la enfermedad de los riñones"
  - "Potasio: Consejos para personas con la enfermedad de los riñones"
  - "Cómo leer la etiqueta de los alimentos: Consejos para personas con la enfermedad de los riñones"
  - "Resultados de sus pruebas de los riñones"
- "Medicinas: Lo que necesita saber si tiene la enfermedad de los riñones" (Folleto)
- "¿Mi hijo corre riesgo de tener la enfermedad de los riñones?" (Folleto)

Recursos locales para servicios de salud: Instrucciones

La plantilla de los recursos locales para los servicios de salud ayudará a los participantes a saber dónde pueden obtener información y acceso a servicios de salud para el control de los factores de riesgo de la enfermedad de los riñones y/o tratamientos para personas que han sido diagnosticadas con la enfermedad.

¿Qué debe incluir en la tabla?

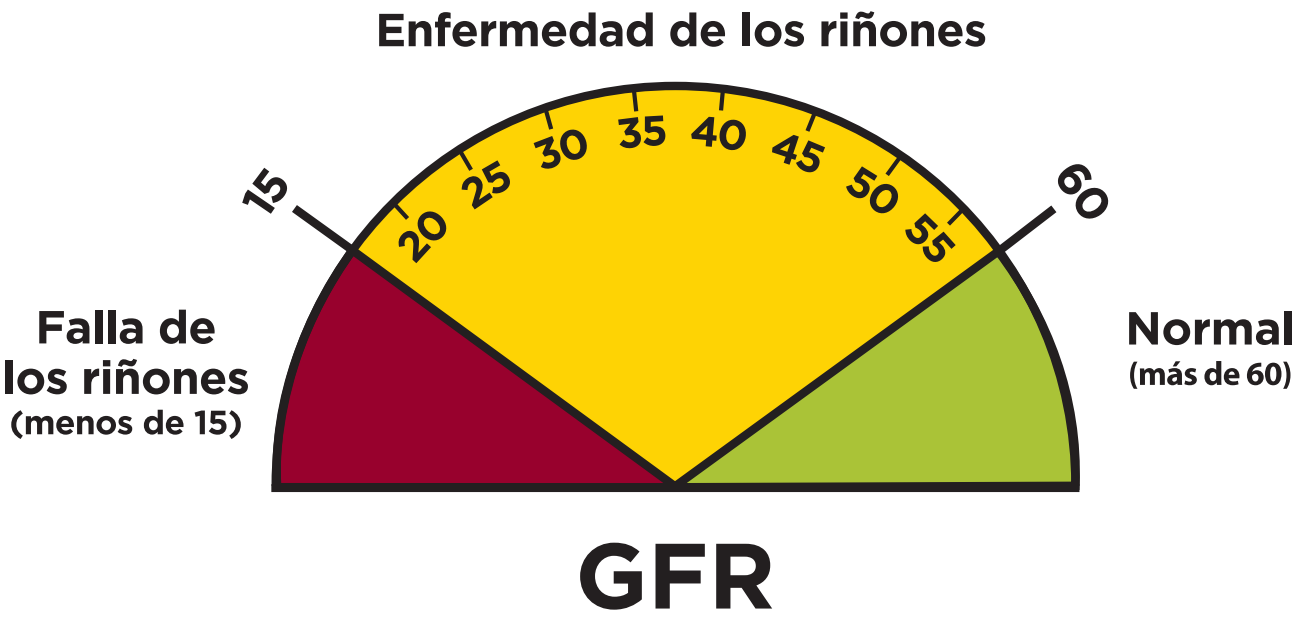
- Investigue los servicios locales de salud que son de acceso fácil para el público. Identifique clínicas, hospitales, centros comunitarios y organizaciones que ofrezcan servicios para la prevención y el control de la diabetes y otros factores de riesgo y el tratamiento de la enfermedad y la falla de los riñones.
- Anote la información de contacto de profesionales de la salud que le puedan servir de ayuda, como por ejemplo:
  - promotores de salud
  - educadores de diabetes
  - enfermeras
  - farmacéuticos
  - médicos generales
  - dietistas nutricionistas
  - trabajadores sociales
  - profesionales de hospitales y clínicas

Complete la tabla en la siguiente página antes de comenzar la charla. Una vez haya terminado la charla, deberá repartir la hoja a todos los participantes.

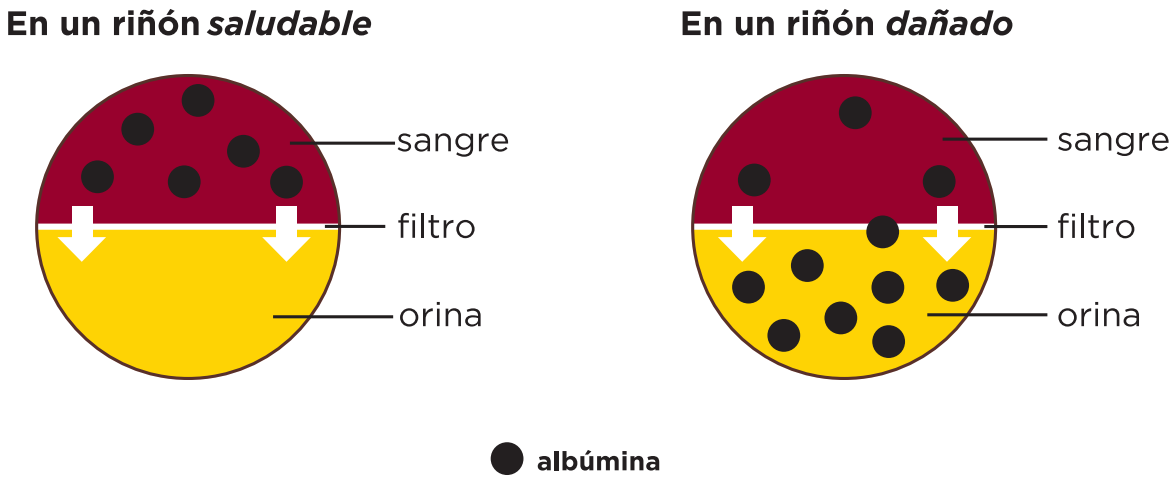
Recursos locales para servicios de salud

Nombre	**Información de la persona contacto** (Dirección, teléfono, correo electrónico y página web)	**Otra Información**

Gráficas de GFR y albúmina en la orina



La prueba de sangre



La prueba de orina

Lista de preguntas para su profesional de la salud

SI CORRE RIESGO DE PADECER DE LA ENFERMEDAD DE LOS RIÑONES

Preguntas básicas

- ¿Cuál es el resultado de mi prueba de sangre de GFR (índice de filtración glomerular)?
- ¿Qué concentración de albúmina tengo en la orina?
- ¿Cuál es mi presión arterial?
- ¿Cuál es mi nivel de glucosa en la sangre y valor de A1C? (para personas con diabetes)

Otras preguntas importantes

- ¿Qué sucede si tengo la enfermedad de los riñones?
- ¿Qué debo hacer para cuidar la salud de mis riñones?
- ¿Debo tomar otros medicamentos?
- ¿Debo hacer más actividad física?
- ¿Qué tipo de actividad física puedo hacer?
- ¿Qué puedo comer?
- ¿Debo consultar a un dietista nutricionista (experto en nutrición) para que me ayude a planificar mis comidas?
- ¿Cada cuánto debo monitorear los riñones?

Lista de preguntas para su profesional de la salud

SI PADECE DE LA ENFERMEDAD DE LOS RIÑONES

Sobre las pruebas

- ¿Me hizo una prueba de sangre y una prueba de orina para verificar la salud de mis riñones?
- ¿Cuál fue mi GFR (índice de filtración glomerular)? ¿Qué significa?
- ¿Cambió mi GFR respecto de la vez anterior?
- ¿Cuál es mi nivel de albúmina en la orina? ¿Qué significa?
- ¿Cambió mi nivel de albúmina en la orina respecto de mi último control?
- ¿Mi enfermedad de los riñones se está agravando?
- ¿Está mi presión arterial dentro de los niveles indicados?
- ¿Tendré que hacerme diálisis?
- ¿Cuándo debo hablar con mi familia sobre la diálisis o un trasplante de riñón?

Sobre el tratamiento y el autocuidado

- ¿Qué puedo hacer para impedir que mi enfermedad empeore?
- ¿Es necesario cambiar algún medicamento o las dosis?
- ¿Necesito hacer cambios en la alimentación? ¿Mi alimentación tiene la cantidad correcta de proteínas, sodio (sal), potasio y fósforo?
- ¿Me mandará a un dietista nutricionista para que me asesore sobre mi alimentación?
- ¿Cuándo tendré que consultar a un nefrólogo?
- ¿Qué debo hacer para cuidar las venas?

Sobre las complicaciones

- ¿Qué otros problemas de salud puedo tener a causa de la enfermedad de los riñones?
- ¿Debo estar atento a algún síntoma? De ser así, ¿a qué síntomas?

En caso de que le indiquen que necesita un "tratamiento sustitutivo de los riñones" (diálisis o trasplante)

- ¿Cómo decido qué tratamiento es adecuado para mí?
- ¿Cómo me preparo para la diálisis?
- ¿Con qué anticipación debo prepararme?
- ¿Cómo puede ayudarme mi familia?

Mitos y realidades

Usted sentirá dolor en su espalda si tiene la enfermedad de los riñones. — Mito

Realidad — La enfermedad de los riñones se conoce como una enfermedad "silenciosa". Aunque el dolor de espalda puede ser causado por piedras o infecciones en los riñones, la mayoría de las personas con la enfermedad de los riñones causada por la diabetes no presentan síntomas hasta que la enfermedad está muy avanzada. La única manera de saber cómo están funcionando sus riñones es al hacerse las dos pruebas.

Hay una cura para la enfermedad de los riñones. — Mito

Realidad — No existe una cura para la enfermedad de los riñones. Pero existen tratamientos que le pueden ayudar a retrasar o prevenir la falla de los riñones.

La prueba de orina es suficiente para detectar la enfermedad de los riñones. — Mito

Realidad — Para saber si tiene la enfermedad de los riñones, usted debe hacerse las dos pruebas: la prueba de sangre (que muestra cuán bien sus riñones están filtrando la sangre) y la prueba de orina (que mide el daño hecho a los riñones).

Todas las personas con la enfermedad de los riñones terminarán con la falla de los riñones y necesitarán hacerse diálisis. — Mito

Realidad — La enfermedad de los riñones suele empeorar con el tiempo, pero si se controla adecuadamente, las personas con la enfermedad pueden llevar vidas productivas. La mayoría de las personas que padecen de la enfermedad de los riñones no necesitan someterse a diálisis.

Debe tomar más agua si tiene la enfermedad de los riñones. — Mito

Realidad — Tome la misma cantidad de siempre. No es necesario beber más agua a menos que usted tenga piedras en los riñones y su profesional de la salud le recomiende tomar más agua.

Los remedios caseros naturales son buenos para las personas con la enfermedad de los riñones. — Mito

Realidad — Cualquier cosa que ponga en su cuerpo, aunque sea natural, con el tiempo podría afectar a los riñones y provocar otras complicaciones de salud. Siempre consulte con su profesional de la salud o farmacéutico antes de tomar algún medicamento o remedio casero.

continúa en la parte posterior

La diálisis causa la muerte. — Mito

Realidad — La diálisis es un tratamiento que salva vidas. Las personas que eligen diálisis pueden vivir mucho tiempo. La mayoría de las veces mueren por condiciones médicas relacionadas a la falla de los riñones, como complicaciones del corazón, y no de diálisis.

Si usted recibe un riñón nuevo, está curado de la falla de los riñones. — Mito

Realidad — Un trasplante de riñón es un tratamiento para la falla de los riñones y no es una cura. Un trasplante requiere cuidado médico con regularidad.

Recursos de recetas saludables para los riñones

Lo que come y bebe puede ayudar a retrasar el avance de la enfermedad de los riñones. Use los libros de recetas listados abajo para preparar platos deliciosos que le ayudarán a cuidar la salud de sus riñones. Recuerde que debe hablar con su profesional de la salud y su dietista nutricionista para que le ayude a elegir los alimentos más convenientes para usted.

- **Ricas recetas para personas con diabetes y sus familiares**

  http://ndep.nih.gov/media/ricas-recetas-508.pdf

  Este libro de recetas saludables para las personas con diabetes fue creado por el Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP, por sus siglas en inglés).

- **Platillos Latinos Deliciosos y Saludables para el Corazón**

  http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_recip.pdf

  Este libro de recetas saludables para el corazón fue creado por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI, por sus siglas en inglés) y le enseña a preparar algunos de sus platos favoritos con menos sal y menos grasa. Recuerde que los alimentos que son saludables para su corazón son saludables para sus riñones.

Etiquetas de nutrición de alimentos enlatados y congelados

Guisantes congelados

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 cup (121g)
Servings Per Container about 3

Amount Per Serving	
Calories 60	**Calories from Fat** 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 125mg	5%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 6g	22%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A 15%	• Vitamin C 30%
Calcium 0%	• Iron 6%

Guisantes enlatados

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 cup (121g)
Servings Per Container about 3

Amount Per Serving	
Calories 60	**Calories from Fat** 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 380mg	16%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 3g	14%
Sugars 4g	
Protein 4g	
Vitamin A 6%	• Vitamin C 10%
Calcium 2%	• Iron 8%

*Los porcentajes de los Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

Crédito al Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, Institutos Nacionales de la Salud

Plan de acción para cuidar la salud de los riñones

Quiero que la salud de mis riñones sea una prioridad para mí y para mi familia.
Yo, _____ , prometo hacer lo siguiente para tomar control sobre mi salud y mantener mis riñones saludables:

- ☐ Hacerme las pruebas para detectar la enfermedad de los riñones según lo sugiera mi profesional de la salud.
- ☐ Mantener mi presión arterial dentro de los niveles recomendados por mi profesional de la salud.
- ☐ Mantener mis niveles de glucosa (azúcar) en la sangre dentro de los niveles recomendados por mi profesional de la salud.
- ☐ Mantener mis niveles de colesterol dentro de los niveles recomendados por mi profesional de la salud.
- ☐ Tomar los medicamentos según lo indique mi profesional de la salud.
- ☐ Realizar más actividad física, hacer ejercicio por lo menos 30 minutos al día, 5 días a la semana.
- ☐ Reducir la cantidad de sodio (sal) que consumo.
- ☐ Comprar y preparar comidas caseras en lugar de comprar comidas preparadas.
- ☐ Mantener un peso saludable.
- ☐ Dejar de fumar y evitar el humo de cigarrillo.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Quiero hacer lo necesario para lograr un estilo de vida saludable para mí y para mi familia.

Firma _____ Fecha _____

Como su promotor de salud, estoy aquí para apoyarle y ayudarle a cuidar la salud de sus riñones.

Firma _____ Fecha _____

Teléfono del (de la) promotor(a) de salud _____

Asistencia Financiera

Los tratamientos para la falla de los riñones —diálisis y trasplante de riñón— pueden ser muy costosos. Si necesita ayuda financiera, hable con un trabajador social de diálisis o de trasplante de riñón para saber cuáles son los recursos que le pueden ayudar a disminuir sus gastos para los tratamientos. Los programas de seguros públicos, como Medicare y Medicaid, pueden cubrirle hasta un 80 por ciento del costo y los seguros privados estatales podrían ayudarle a pagar el resto.

Visite estos recursos online para aprender más sobre:

Información de ayuda financiera para el tratamiento de la falla de los riñones: Cobertura, recursos y aplicación de Medicare y Medicaid

Centers for Medicare & Medicaid Services
Elegibilidad y cobertura para la diálisis y el trasplante del riñón
http://es.medicare.gov/people-like-me/esrd/esrd.html

La cobertura de Medicare de los servicios de diálisis renal y trasplante de riñón
http://www.medicare.gov/Pubs/pdf/10128-S.pdf

Medicare y usted
http://www.medicare.gov/Publications/Pubs/pdf/10050-S.pdf

Ayuda para pagar sus facturas
http://es.medicare.gov/your-medicare-costs/help-paying-costs/get-help-paying-costs.html

National Kidney and Urologic Disease Information Clearinghouse
Ayuda financiera para el tratamiento de la falla de los riñones (En inglés)
http://www.kidney.niddk.nih.gov/kudiseases/pubs/financialhelp/index.aspx

American Kidney Fund
Pagando por el tratamiento
http://www.kidneyfund.org/espanol/falla-renal/pagando-por-el-tratamiento.html

Social Security Administration
Aplicar para Medicare
http://www.ssa.gov/espanol/pgm/medicare.htm

Healthcare.gov (CuidadoDeSalud.gov)
Medicaid
https://www.cuidadodesalud.gov/es/do-i-qualify-for-medicaid/

Administración de Recursos y Servicios de Salud
Encuentra un centro de salud (En inglés)
http://findahealthcenter.hrsa.gov/Search_HCC.aspx

Prueba de evaluación previa para los participantes

Anote sus iniciales en la caja.

Por favor, responda a las siguientes preguntas. No se preocupe si no sabe todas las respuestas. Sus respuestas son confidenciales y no se compartirán con el grupo.

1. La diabetes es la causa principal de la enfermedad de los riñones.
   A) Verdadero
   B) Falso
   C) No sé

2. Todas las personas que padecen de la enfermedad de los riñones tendrán que hacerse diálisis.
   A) Verdadero
   B) Falso
   C) No sé

3. La enfermedad de los riñones causada por la diabetes se puede curar.
   A) Verdadero
   B) Falso
   C) No sé

4. Muchas personas que padecen de la enfermedad de los riñones causada por la diabetes tienen síntomas al principio.
   A) Verdadero
   B) Falso
   C) No sé

5. La prueba de orina es la única prueba que necesita para detectar la enfermedad de los riñones.
   A) Verdadero
   B) Falso
   C) No sé

6. Consumir menos sal y mantenerse activo físicamente puede ayudar a retrasar el progreso de la enfermedad de los riñones.
   A) Verdadero
   B) Falso
   C) No sé

7. La diálisis y el trasplante son tratamientos para la falla de los riñones.
   A) Verdadero
   B) Falso
   C) No sé

Prueba de evaluación posterior para los participantes

Anote sus iniciales en la caja.

Por favor, responda a las siguientes preguntas. No se preocupe si no sabe todas las respuestas. Sus respuestas son confidenciales y no se compartirán con el grupo.

1. La diabetes es la causa principal de la enfermedad de los riñones.
   A) Verdadero
   B) Falso
   C) No sé

2. Todas las personas que padecen de la enfermedad de los riñones tendrán que hacerse diálisis.
   A) Verdadero
   B) Falso
   C) No sé

3. La enfermedad de los riñones causada por la diabetes se puede curar.
   A) Verdadero
   B) Falso
   C) No sé

4. Muchas personas que padecen de la enfermedad de los riñones causada por la diabetes tienen síntomas al principio.
   A) Verdadero
   B) Falso
   C) No sé

5. La prueba de orina es la única prueba que necesita para detectar la enfermedad de los riñones.
   A) Verdadero
   B) Falso
   C) No sé

6. Consumir menos sal y mantenerse activo físicamente puede ayudar a retrasar el progreso de la enfermedad de los riñones.
   A) Verdadero
   B) Falso
   C) No sé

7. La diálisis y el trasplante son tratamientos para la falla de los riñones.
   A) Verdadero
   B) Falso
   C) No sé

8. ¿Cuánto aprendió en esta clase?
   A) Mucho
   B) Algo
   C) Muy poco
   D) Nada nuevo

9. ¿Recomendaría esta clase a otra persona?
   A) Sí
   B) No

Respuestas de las preguntas en las pruebas de evaluación para los participantes

1. A
2. B
3. B
4. B
5. B
6. A
7. A

Certificado de participación

El Programa Nacional de Educación sobre
la Enfermedad de los Riñones le otorga este certificado a

_____

Por haber participado en la sesión educativa de
Riñones, Tesoros: Programa de educación sobre la salud de los riñones
y por comprometerse a mantener sus riñones saludables.

_____ de _____ de _____

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

NKDEP Programa Nacional de Educación sobre la Enfermedad de los Riñones