



Enfermedad de los riñones por diabetes.

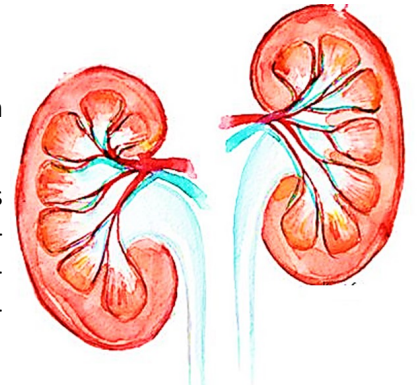
Junio 2021

Casi 4% de los pacientes que reciben terapia de reemplazo de la función del riñón (diálisis o hemodiálisis) padecen diabetes.

El riesgo de presentar disminución de la función renal debido a diabetes (nefropatía diabética) en cualquier grado es mayor en pacientes jóvenes con diabetes tipo 1 con inadecuado control de su enfermedad, sin embargo, los pacientes con diabetes tipo 2 no se encuentran exentos del riesgo, en especial si tuvieron un mal control de la diabetes durante mucho tiempo.

Los pacientes que padecen diabetes, en especial los pacientes de edad avanzada, además del desarrollo de enfermedad renal, poseen un mayor riesgo de desarrollar infarto cardiaco o cerebral, enfermedad de los vasos de la retina o ceguera y úlceras en los pies difíciles de tratar.

Existe evidencia científica, sobre que el inicio de la nefropatía diabética se pueden retrasar significativamente mediante el adecuado control glucémico, en especial si este se realiza desde el diagnóstico de la diabetes .



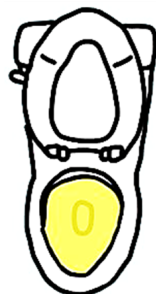
¿Cómo puedo saber si tengo daño en mis riñones debido a la diabetes?

Cuando el daño ha llegado a sus riñones ante la presencia de diabetes, usted puede presentar alguno de los siguientes síntomas:

- ⇒ Reducción en la cantidad de orina durante el día, es decir, que sea menos cantidad que la que usted ingiere de líquidos durante el día.
- ⇒ Hinchazón en las piernas o cara.
- ⇒ Orina espumosa.

Es importante que usted acuda con el endocrinólogo, él indicará las pruebas necesarias para evaluar la función de su riñón.

Dentro de estas pruebas se encuentran pruebas de sangre y de orina, con la cual es posible observar si usted esta eliminando proteínas en la orina, lo que indica daño en los riñones, es por eso que puede ver su orina espumosa.



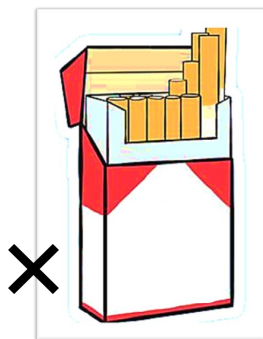
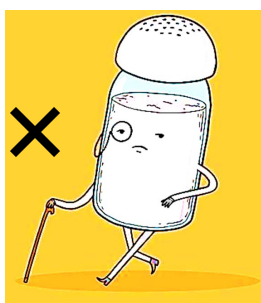
¿Cómo puedo contribuir a mantener mis riñones sanos si padezco diabetes?

Usted puede realizar algunas medidas que a largo plazo beneficiarán la salud de sus riñones:

1. Mantenga un adecuado apego al tratamiento, si alguno de los fármacos indicados para controlar su glucosa no es bien tolerado, acuda con el Endocrinólogo para realizar las modificaciones adecuadas en los medicamentos, no se automedique.
2. Mantenga un adecuado apego a su tratamiento para la presión arterial elevada (hipertensión). Junto con la mejora del control metabólico, el tratamiento eficaz de la hipertensión es el factor más importante para retrasar, o incluso revertir, la progresión de la enfermedad renal por diabetes. El control de la presión arterial elevada puede aumentar significativamente la esperanza de vida.
Se ha observado que por cada disminución de 10 mm Hg (milímetros de mercurio) en la presión arterial sistólica, existe una reducción del 10% del riesgo de enfermedad de vasos sanguíneos pequeños (los cuales se encuentran en retina, riñón y pies).
1. Restrinja o reduzca el consumo de sal extra con los alimentos. Limite la ingesta a 2.3 mg de sodio al día lo que equivale a la ingesta de menos de una cucharadita de sal de mesa durante todo el día (sumando la sal de todos los alimentos que se ingieren durante 24 horas). Esto es muy importante ya que si

usted padece hipertensión arterial, contribuirá notablemente con la reducción de la presión arterial, incluso con una reducción de hasta 5 mmHg, si usted se apega a este hábito.

2. Mantenga una alimentación balanceada, prefiera alimentos cocidos o a la plancha, en vez de alimentos fritos. Su endocrinólogo explicará cómo lograr los requerimientos diarios de nutrientes.
3. Evite fumar. Existe evidencia de que fumar puede aumentar el riesgo de que usted expulse proteínas a través de la orina, lo cual es nocivo para la función de su riñón, en especial en pacientes que aún mantienen glucosas altas en sangre de manera persistente, además de que el hecho de fumar incrementa la mortalidad por causas cardiacas. Dejar de fumar reduce el riesgo de enfermedad renal en aproximadamente un 30%.
4. No se automedique, existen ciertos medicamentos como los antibióticos o analgésicos, que si se usan de manera excesiva o cuando no son necesarios pueden empeorar la función de sus riñones.
5. Evite ingesta de sustancias químicas o herbolarias para "limpiar" los riñones, los riñones por sí mismos pueden mantener su función adecuada si eliminamos factores que pueden dañarlos, como por ejemplo, la glucosa alta en sangre, la presión arterial alta, fumar o beber alcohol en exceso. Mejor límitese a tratar de ingerir de 1.5 a 2 L de agua simple al día, a menos que con esto note hinchazón en alguna parte del cuerpo, con lo que deberá acudir a valoración médica.



Bibliografía:

-Ioannou K. Diabetic nephropathy: is it always there? Assumptions, weaknesses and pitfalls in the diagnosis. Hormones (Athens). 2017 Oct;16(4):351-361. doi: 10.14310/horm.2002.1755.