

Cómo prevenir la ERC y mantener un estilo de vida saludable

ERC: Enfermedad Renal Crónica



Lic. Álvaro Helou



Los riñones son dos órganos en forma de frijol y cada uno posee el tamaño aproximado de un puño cerrado. Se ubican en la parte media de la espalda, inmediatamente debajo de la caja torácica.

Cumplen múltiples funciones siendo la más conocida la eliminación de las sustancias producidas por el metabolismo de nuestro organismo y la regulación de los líquidos corporales.

Otras importantes funciones son:

- Activan la vitamina D, que es la encargada de la absorción del calcio e ingreso del mismo a nuestros huesos.

- Regulan la eliminación y reabsorción de minerales como sodio, potasio y fósforo.
- Producen la eritropoyetina, que es la hormona encargada de estimular la producción de glóbulos rojos en la médula ósea.
- Regulan la presión arterial mediante la acción de las hormonas renina y angiotensina.
- Producen bicarbonato evitando la asidosis metabólica.

La Enfermedad Renal Crónica (ERC) forma parte del grupo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) y se define como la disminución de la función

renal, expresada por una Tasa de Filtrado Glomerular (TFG) < 60 ml/min/1.73m², o como la presencia de daño renal durante más de 3 meses, manifestada en forma directa por alteraciones en el tejido renal (comprobable por biopsia renal), o en forma indirecta por marcadores de daño renal como proteinuria (presencia de proteínas en orina), alteraciones en el sedimento urinario o alteraciones en pruebas de imagen (por ejemplo ecografía o tomografía).

Es un gran problema de salud pública, con una elevada prevalencia cercana al 10% de la población mundial.

En Uruguay, cerca de 300.000 habitantes están afectados en alguna medida por esta enfermedad, y los grupos etarios más afectados son la población añosa, estimándose una prevalencia del 15% en mayores de 60 años y de un 20% en mayores de 70.

Dadas estas cifras en nuestro país se desarrolló desde el año 2004 el Programa de Salud Renal como forma de realizar un seguimiento adecuado de las personas con ERC. Se han registrado ya más de 10.000 personas afectadas, en un registro voluntario que incluye personas con ERC etapa 1-2 con proteinuria o etapa 3 o más. Entre sus objetivos incluye la promoción de salud renal y prevención de nefropatías a nivel de la población.

- Factores de riesgo:
- Diabetes Mellitus
- Hipertensión Arterial
- Antecedente de Infarto Agudo de Miocardio, accidente cerebro-vascular, arteriopatía periférica.
- Tabaquismo.
- Raza.
- Edad avanzada.
- Obesidad
- Consumo habitual de drogas potencialmente nefrotóxicas (por ejemplo AINEs).
- Antecedente de patologías obstructivas urológicas.
- Antecedente familiar de enfermedad renal.
- Disminución de la masa renal funcionante.
- Bajo peso al nacer



Esta enfermedad no presenta síntomas hasta etapas muy avanzadas, pudiéndose perder hasta el 90% de la función renal sin presentar sintomatología, por lo que la mejor forma de prevenir su progresión y mejorar su pronóstico es la detección precoz (análisis de sangre y orina rutinarios) y el control de los factores de riesgo.

La enfermedad renal se divide en 5 etapas o estadios que van desde el 1 que es una función renal normal con alguna alteración de la función, al 5 donde se presenta la falla de la función renal con la necesidad de aplicar alguna terapia de sustitución de la función renal (hemodiálisis, diálisis peritoneal o trasplante renal).

La disminución de la función renal altera todas las funciones de los riñones mencionadas anteriormente y las alteraciones aumentan a medida que progresa la enfermedad hasta llegar a la falla renal (estadio 5) donde la capacidad de función de los riñones hacen que se ponga en riesgo la vida del paciente.

Siendo la hipertensión arterial y la diabetes Mellitus las principales causas de progresión de la enfermedad renal en adultos, es necesario que uno de los objetivos primarios en el tratamiento de la ERC sea lograr un buen control de estas enfermedades y controlar en forma habitual de la función renal.

Alimentación en ERC:

No existe una dieta única para el tratamiento de la ERC sino que la misma se determinará de acuerdo al filtrado

ESTADIO	Filtrado Glomerular en ml/min/1,73m ²	Descripción
1	>90 + Proteinuria	Daño renal con FG normal ó alto
2	89 - 60	Daño renal ligero con FG disminuido
3A	45-59	Daño medio a moderado
3B	30-44	Daño moderado a severo
4	29 -15	Daño renal severo
5	< 15	Enfermedad renal crónica avanzada



renal, las patologías presentes, los hábitos y costumbres a la hora de alimentarse.

Se trabaja en conjunto con el paciente y su entorno para definir la dieta que sea más adecuada para cada caso, accesible y compatible con su dinámica familiar.

En etapas tempranas (estadio 1 y 2) el objetivo es mejorar el estado nutricional, buscando un peso adecuado y optimizar el control y tratamiento de otras patologías subyacentes (ejemplo: HTA, DM, dislipemias, hiperuricemia).

En etapas más avanzadas (estadio 3 a y b y 4) se mantendrán los lineamientos utilizados para las primeras etapas pero se realizará un control de las proteínas aportadas en la dieta más estricto, como forma de controlar la urea en sangre y por ende la sobrecarga de trabajo a nuestros riñones.

También de ser necesario se realizará el control de potasio y fósforo evitando que aumenten sus valores en sangre mediante la selección, tratamiento y forma de elaboración de los alimentos.

En estadio 5 la dieta está enfocada en mantener un estado nutricional adecuado y evitar las alteraciones metabólicas que se pueden producir por la baja capacidad de filtrado renal

Cómo prevenir la ERC

Para prevenir la ERC como otras ECNTs es primordial mantener un estilo de vida saludable.

Dentro de las prácticas saludables para la prevención incluimos:

- Controlar la diabetes, mantener cifras de hemoglobina glicosilada por debajo de 7%, realizar el plan de alimentación y el tratamiento indicado por el equipo de salud tratante.

- Controlar la presión arterial manteniéndola en rango adecuado (siempre por debajo de 140/90 mm Hg).

- Reducir el consumo de sal y alimentos que la contengan. Se debe tener en cuenta que el principal aporte de sodio (casi un 60%) proviene de los alimentos procesados (fiambres, embutidos, enlatados, etc.). Una buena recomendación es optar por alimentos naturales, evitar el agregado de sal utilizando condimentos naturales que resalten el sabor real de los alimentos.

dación es optar por alimentos naturales, evitar el agregado de sal utilizando condimentos naturales que resalten el sabor real de los alimentos.

- Consumir líquidos en abundancia, la recomendación es consumir más de 2 litros diarios evitando refrescos y bebidas alcohólicas. El mejor remedio y el más económico para la prevención y el tratamiento de la ERC es el agua.
- Consumir una dieta equilibrada que contenga vegetales tanto crudos como cocidos, cereales, carnes magras y frutas. Se puede utilizar la GABA (guía de alimentos basada en alimentos) desarrollada para la población uruguaya (plato) o las conocidas pirámides de alimentos.
- Abandonar el hábito de fumar. El tabaco puede causar daño renal tanto directa como indirectamente. Directamente causando daño en las unidades de filtración del riñón e indirectamente por el aumento de la presión arterial.
- Evitar consumo excesivo de nefrotóxicos, sobre todo los antiinflamatorios consumidos en forma habitual.
- Controlar el peso corporal. Mantener un peso corporal adecuado favorece a tener un buen control de la DM, la HTA y las dislipemias.
- Realizar actividad física. La actividad física, sobre todo la aeróbica, mejora el funcionamiento del sistema cardiovascular y por ende el funcionamiento de los riñones.