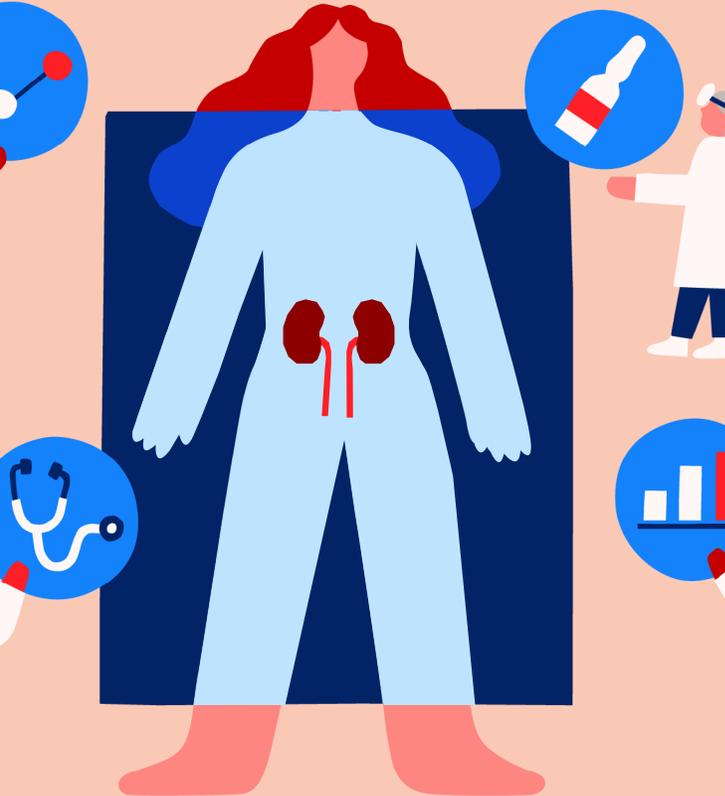


Roche



Mi diario de Tratamiento
**Cómo aprender a vivir con
Enfermedad Renal**

**¿QUÉ DEBO SABER SOBRE
LA ANEMIA?**



Información del Paciente

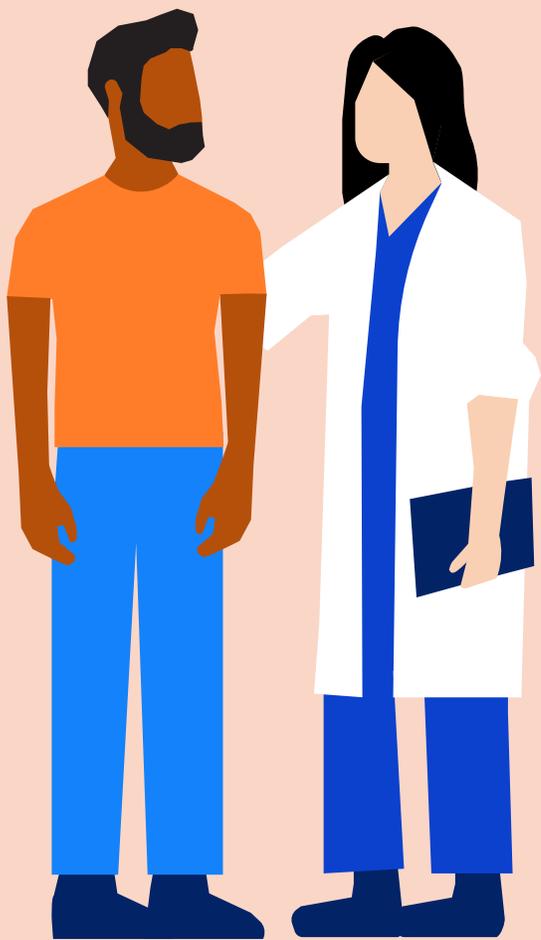
Nombre:

Teléfono:

Hospital/Servicio:

Médico nefrología:

Contacto:



¿Cómo usar este DIARIO?

El manejo de la enfermedad renal y sus complicaciones cada día se vuelve un desafío para usted y su médico. Este diario de tratamiento contiene información básica y relevante sobre la enfermedad, control y tratamiento, que le podría servir de mucha ayuda al momento de conversar con su médico tratante.

Este documento se creó únicamente como guía para usted, y no sustituye la visita con su nefrólogo.

Consulte a su médico para mayor información.

¿Qué son los riñones?

- Son dos órganos de aproximadamente 12 centímetros de largo por 6 cm de ancho y 4 cm de espesor.
- Están situados uno a cada lado de la columna vertebral.
- Se encargan de limpiar la sangre de los desechos tóxicos.

¿Qué hacen los riñones?



Filtro

que elimina los desechos y el exceso de agua de la sangre a través de la orina.



Mantienen

el balance químico del cuerpo.



Controlan

la presión arterial.



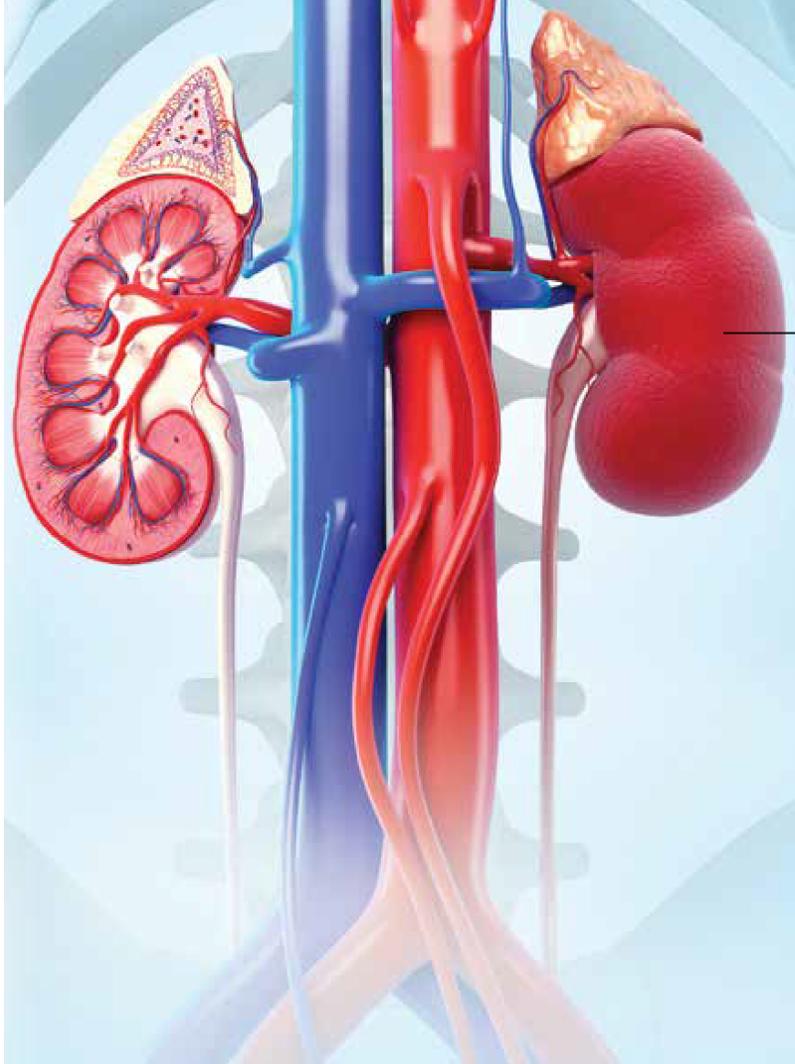
Ayudan

a mantener fuertes los dientes y los huesos.



Estimulan

la producción de glóbulos rojos.



Las principales funciones del riñón son:



Eliminan el exceso de **líquido, la sal, el potasio y el fósforo** que ingerimos con la dieta diaria; también eliminan **urea y creatinina**, que son productos de desecho del metabolismo de las proteínas.



Producen **bicarbonato** que ayuda a mantener el pH del organismo en equilibrio.



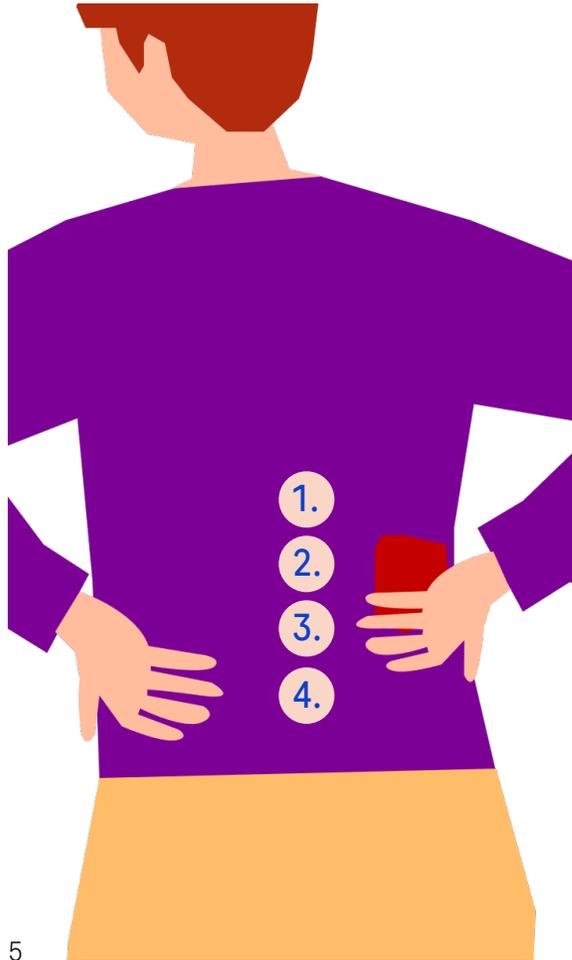
Intervienen en el control de la **presión arterial**.



Activan la **Vitamina D**, que es la encargada de regular los niveles de calcio y fósforo de los huesos.



Producen una hormona llamada **Eritropoyetina**, que es la responsable de mantener los niveles adecuados de glóbulos rojos y la concentración de hemoglobina



¿Cuáles son las enfermedades más comunes que afectan los riñones?

1. Infección de Vías Urinarias

Es la presencia y reproducción de microbios (generalmente bacterias) en cualquier segmento del sistema urinario como la vejiga o los riñones. El paciente presentará fiebre, dolor lumbar (o en la espalda) y la orina se tornará de color oscuro.

2. Hipertensión Arterial

La presión arterial alta (hipertensión arterial) se diagnostica cuando las cifras de presión en las arterias son iguales o mayores de 140/90 milímetros de mercurio (mm Hg).

3. Cálculos en los riñones

Los cálculos son piedras de diferente tamaño que se forman lentamente y de una manera indolora dentro de los riñones. En su mayoría están asociados a la excreción excesiva de sales de calcio y ácido úrico.

4. Enfermedad Renal

Enfermedad Renal es la pérdida gradual o súbita de la función renal, y se detecta como un aumento de la creatinina en la sangre. Se puede acompañar de disminución rápida o lenta del volumen de orina. En tal caso aparecen edemas (hinchazón) en los pies o la cara, hipertensión arterial, y a veces palidez en la piel, por anemia, si el daño en los riñones ha avanzado.

¿Qué es enfermedad renal aguda?

La enfermedad renal aguda es un deterioro rápido (cuestión de horas o días) de la función renal.

Hay incremento acelerado de la creatinina, disminución progresiva del volumen urinario (pudiendo el paciente dejar de orinar por completo), pérdida del apetito, náuseas y vómitos, hinchazón de los pies (edemas), cansancio, dificultad para respirar (por acúmulo de líquidos en los pulmones). Generalmente no se acompaña de anemia o ésta es leve.

Las causas más frecuentes de enfermedad renal aguda son:

- Deshidratación severa por vómitos, diarrea o pérdida rápida e importante de sangre
- **Ingesta excesiva y no controlada de medicamentos para el dolor como los AINES**
- Después de traumatismos por accidentes de tránsito, golpizas o actividades físicas extenuantes
- Fiebre (esta es la causa más frecuente en pacientes pediátricos)



¿Qué es enfermedad renal crónica?

La enfermedad renal crónica (ERC), a diferencia de la aguda, es progresiva e irreversible.

generalmente no causa ningún síntoma (en la mayoría de las personas) hasta que los riñones pierden mas del 60% de su función (usualmente con creatinina en sangre arriba de 3.0 mg/dL), cuando ya pueden aparecer palidez debido a anemia, hipertensión arterial y edemas

Causas más frecuentes :

- Diabetes Mellitus
- Hipertensión Arterial
- Deshidratación
- Automedicación
- Alcohol
- Glomerulonefritis
- Enfermedades Autoinmunes (Lupus)
- Enfermedades hereditarias, entre otras

Síntomas :

- Pérdida de Peso
- Poco Apetito
- Fatiga
- Náuseas
- Picazón



Cómo detectar la enfermedad renal?

- **Visita Inicial:**

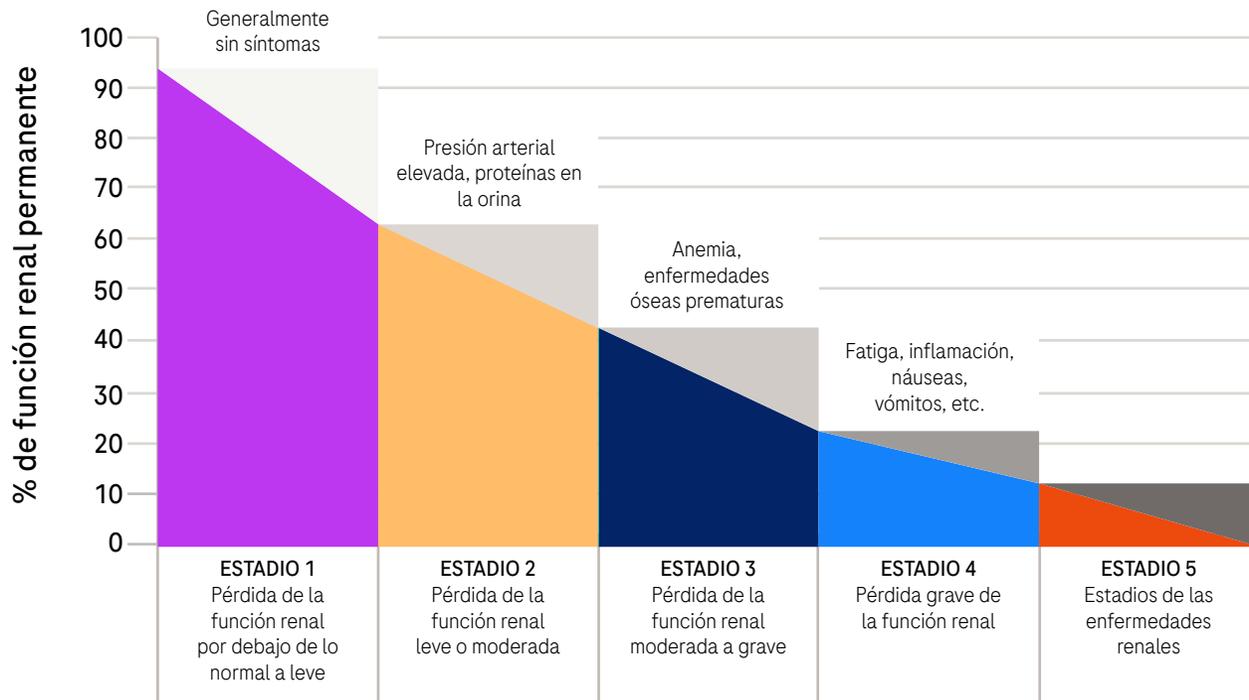
1. Consulte a su médico
2. Examen General de Orina
3. Medición de creatinina y nitrógeno ureico en sangre (esto le permitirá a su médico calcular su función renal)

- **Como parte del seguimiento:**

1. Depuración de creatinina en una recolección de orina de 24 horas
2. Ultrasonografía de los Riñones



¿Cómo evoluciona la enfermedad renal?



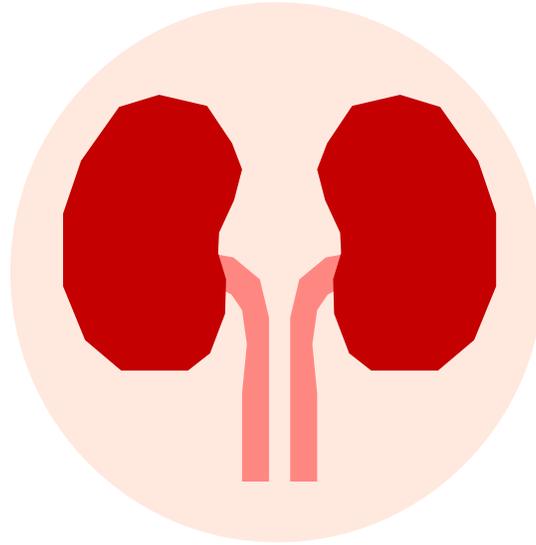
Estadios de las enfermedades renales

Tipos de manejo de la enfermedad renal

Prediálisis

El objetivo del tratamiento es retardar la progresión de la enfermedad por medio de un manejo integral:

- Nutrición
- Salud mental
- Ejercicio
- Medicamentos



Trasplante

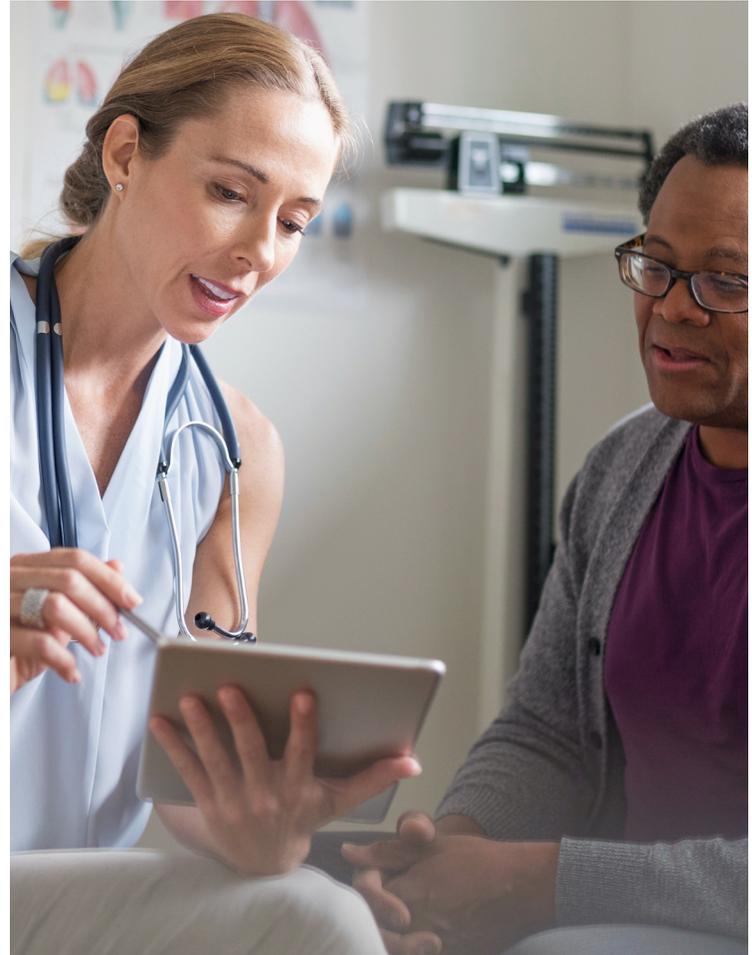
Diálisis

El objetivo del tratamiento es depurar las toxinas y realizar las funciones que el riñón ha ido perdiendo, por eso se llama terapia sustitutiva.

Existen 2 opciones: Hemodiálisis o Diálisis peritoneal. La decisión de cuál es la más adecuada para usted se basa en el criterio de su nefrólogo

¿Qué manifestaciones clínicas se asocian a la enfermedad renal crónica?

- Anemia (Globulos rojos bajos)
- Uremia (Nivel alto de urea en el organismo)
- Retención de potasio (hiperkalemia)
- Retención de líquidos (edema o hinchazón)
- Hipertensión



¿Qué alimentos debo evitar?



SAL

Evitar comidas con abundante sal, con preservantes y comidas rápidas



POTASIO

Evitar bananos, chocolate, frijoles, café



FOSFATOS

Restringir ingesta de quesos, hígado, sardinas



FLUIDOS

Controlar ingesta y tipos de líquidos

*“Es importante tener una GUÍA con **nutricionista***

estilo de vida

*Mantenga un **peso idóneo** y haga **ejercicio regularmente**”*

¿Porqué los pacientes con enfermedad renal crónica desarrollan anemia?

Sus riñones producen una hormona importante llamada eritropoyetina (EPO).

Las hormonas son secreciones que su cuerpo produce para ayudar a que su organismo funcione y mantenerlo sano. La EPO le dice a su cuerpo que produzca glóbulos rojos. Cuando usted tiene insuficiencia renal sus riñones no pueden producir suficiente cantidad de EPO, lo cual reduce la cantidad de glóbulos rojos y causa anemia.

¿Cómo se siente el paciente cuando padece de anemia?

- Pálido
- Cansado
- Sin energía para sus actividades físicas
- Sin apetito
- Dificultad para dormir
- Mareado y dolor de cabeza
- Latido cardíaco rápido
- Deprimido y sin ánimo





¿Cómo se trata la anemia por ERC?

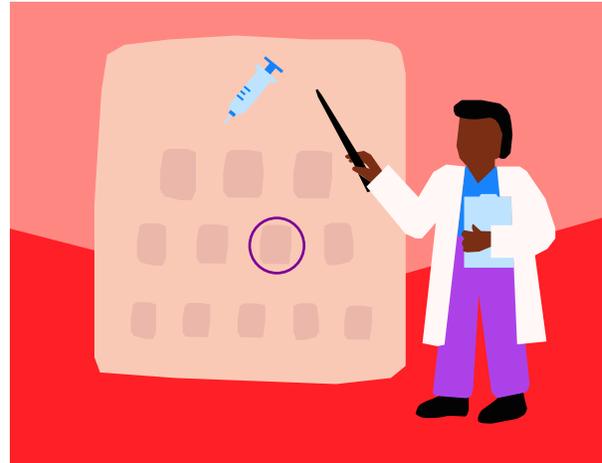
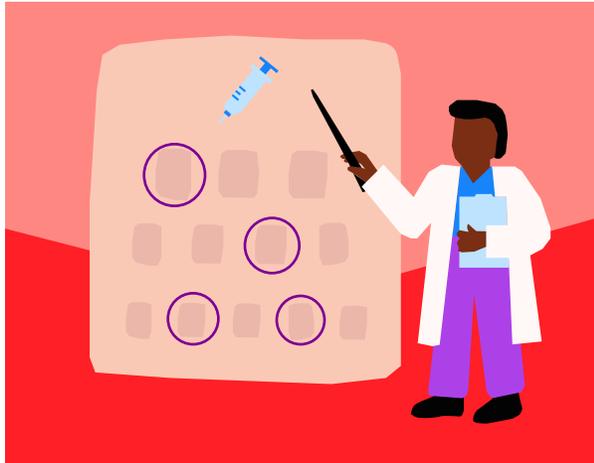
*“Una vez diagnosticado por su médico, el tratamiento para el manejo de la anemia es basado en principalmente en la aplicación de **agentes eritropoyéticos, hierro y una dieta óptima.**”*

¿Qué tipos de agentes eritropoyéticos existen?

Existen varios tipos de agentes eritropoyéticos, sin embargo los más comúnmente utilizados a nivel mundial son de tipo: Beta y Alfa, uno de acción larga y el otro de corta.

Las diferencias de ambos agentes se fundamenta en :

- Número de inyecciones por mes
- Estabilidad de los valores de hemoglobina
- Adherencia al tratamiento





¿Cuál es el objetivo del tratamiento de la anemia?

El objetivo del tratamiento para la anemia es aumentar la concentración de hemoglobina a por lo menos a **11 g/dl** sin sobre pasar de 13 g/ dl, la concentración más baja de hemoglobina que se considera necesaria para sentirse bien.

¿Cómo saber si el agente eritropoyético me está funcionando bien?

Su médico controlará **cada mes** la concentración de hemoglobina, por medio de un examen de sangre llamado **hemograma**.

Dependiendo de los resultados el médico decidirá si es necesario incrementar, reducir o mantener la dosis del agente eritropoyético.



¿Porqué es importante la adherencia al tratamiento?



¿Que ocurre si no se trata la anemia?

Cuando la anemia no es debidamente manejada el cuerpo está propenso a desarrollar complicaciones en otros órganos aparte del riñón; deteriorando el estado de salud del paciente.

Un conteo bajo de glóbulos rojos en el cuerpo o una cantidad disminuida de hemoglobina dentro del glóbulo rojo (anemia) puede hacer que el corazón trabaje más y provocar que el músculo del corazón se engrose; esta enfermedad se denomina hipertrofia ventricular izquierda (HVI).



Control de Citas, Medicamento y Reportes al médico





Control de Citas

Fecha próxima cita

Hora

Lugar

Medicamento



Control de Citas

Fecha próxima cita

Hora

Lugar

Medicamento



Control de Medicamento

FECHA						HB Status
Escriba la fecha que su enfermera le administra su medicamento DD/MM/AA	Tipos de medicamento					Escriba el valor de hemoglobina mensual
	Eritropoyetina beta mensual	Eritropoyetina Beta semanal	Epoetina Alfa semanal	Dosis de Hierro	Otro	



Control de Medicamento

FECHA						HB Status
Escriba la fecha que su enfermera le administra su medicamento DD/MM/AA	Tipos de medicamento					Escriba el valor de hemoglobina mensual
	Eritropoyetina beta mensual	Eritropoyetina Beta semanal	Epoetina Alfa semanal	Dosis de Hierro	Otro	



Datos a reportar a mi médico

Mes

Valor presión arterial

Nivel de hierro

PHT

Síntomas a consultar en mi próxima Visita



Datos a reportar a mi médico

Mes

Valor presión arterial

Nivel de hierro

PHT

Síntomas a consultar en mi próxima Visita



Nuestros mejores aliados

Médicos

Enfermeras

Familia

Amigos

Material creado por Roche

Este material/programa no tiene como fin condicionar la prescripción, el uso, la promoción, la venta, la recomendación, la indicación o la aprobación de ningún producto de Roche ni ninguna concesión de beneficios a Roche. No tome el medicamento por su cuenta. Siga exactamente las instrucciones de su médico. Todos los derechos reservados - la reproducción total o parcial está prohibida sin la autorización previa de Roche Servicios S.A.

M-CCAV-00000171