

ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA (ERC) E HIPERTENSIÓN: LO QUE DEBE SABER

¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA (ERC)?

La enfermedad renal crónica sucede cuando sus riñones están dañados y ya no funcionan como deberían. Los riñones saludables remueven el desecho de su sangre. El desecho es expulsado entonces de su cuerpo en la orina. Los riñones también ayudan a controlar la presión arterial y a producir glóbulos rojos. Si usted tiene enfermedad renal crónica, sus riñones no pueden remover el desecho de la sangre con la eficacia que deberían. Casi 20 millones de personas en los Estados Unidos tienen esta enfermedad.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA ERC?

La mayoría de las personas no tiene síntomas en las etapas tempranas de la enfermedad. Una vez que esta avanza, los síntomas pueden incluir los siguientes:

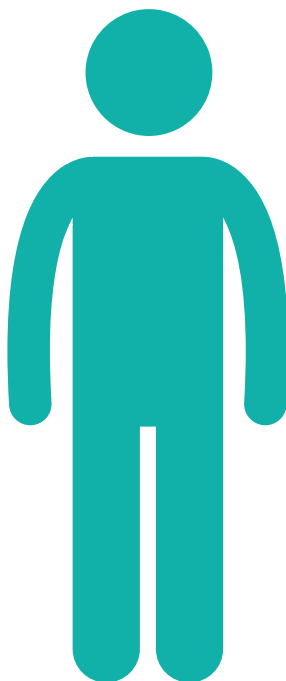
No pensar claramente

Sentirse cansado

Insomnio

Sentirse débil

Perder el apetito



Hinchazón de los pies y los tobillos

¿QUÉ PROVOCA ERC? ¿ESTOY EN RIESGO?

Las causas más comunes de ERC son hipertensión arterial, diabetes y enfermedad cardíaca. Otras causas de la enfermedad renal crónica son infecciones u obstrucción de las vías urinarias.

Usted puede estar en riesgo si alguno de sus familiares tiene ERC o si padece diabetes o presión arterial alta. Hable con su médico sobre sus factores de riesgo. Es importante hacer un diagnóstico oportuno del ERC.

TENGO ERC. ¿QUÉ PUEDO HACER PARA PREVENIR O FRENAR LOS PROBLEMAS?

Su médico hablará con usted sobre el tratamiento de los problemas que conllevan los riñones dañados.

Si tiene presión arterial alta, es importante reducir su presión arterial. Los medicamentos llamados inhibidores de ECA y los bloqueadores de receptores de angiotensina II pueden ser útiles. Estos medicamentos reducen su presión arterial y pueden ayudar a evitar que su enfermedad renal empeore. El ejercicio y la dieta saludable también pueden ayudar a reducir la presión arterial.

¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN?

La hipertensión arterial (presión arterial alta) sucede cuando su sangre se traslada a través de sus arterias a una presión mayor de lo normal. Muchas cosas distintas pueden provocar presión arterial alta. Si su presión arterial llega a ser demasiado alta o permanece en niveles altos por mucho tiempo, eso puede provocar problemas médicos.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA HIPERTENSIÓN?

La mayoría de las personas que tienen hipertensión no presentan ningún síntoma. Es por esto que en ocasiones se le conoce como el “el asesino silencioso” y es por eso que es importante que revise su presión arterial regularmente.

¿QUÉ PROVOCA LA HIPERTENSIÓN?

Distintas cosas pueden provocar hipertensión. Su médico puede ayudarle a averiguar qué podría estar provocándola en su caso. En general, existen dos tipos de hipertensión:

- **Hipertensión primaria**, también llamada hipertensión esencial, sucede cuando no existe una causa conocida para su presión arterial alta. Este tipo de presión arterial normalmente tarda muchos años en desarrollarse y probablemente es resultado de su estilo de vida, el ambiente y la manera en que su cuerpo cambia conforme envejece.
- **Hipertensión secundaria** es cuando un padecimiento de salud o un medicamento está provocando su presión arterial alta. Las cosas que pueden provocar hipertensión secundaria incluyen:
 - Ciertos medicamentos como las píldoras anticonceptivas, (antiinflamatorios no esteroides), y corticosteroides
 - Consumo excesivo de alcohol
 - Ingesta excesiva de litotricia
 - Problemas renales
 - Obesidad
 - Apnea del sueño
 - Problemas de la tiroides o de la glándula suprarrenal

¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO DE LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA?

Los siguientes son algunos factores comunes que pueden llevar a la presión arterial alta:

- Una dieta alta en sal, grasas y/o colesterol
- Enfermedades crónicas como problemas renales u hormonales, diabetes y colesterol alto
- Antecedentes familiares: Es más probable que tenga alta presión arterial si sus padres u otros familiares cercanos también la presentan
- Falta de actividad física
- Edad avanzada: Mientras más avance su edad, más probable será que tenga presión arterial alta
- Sobrepeso y obesidad
- Raza: Las personas de raza negra que no son de origen hispánico tienen más probabilidades de presentar presión arterial alta que las personas de otras razas
- Algunos medicamentos anticonceptivos
- El estrés
- Tabaquismo o consumo excesivo de alcohol

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA?

La única manera de saber si su presión arterial es demasiado alta es revisarla con un monitor de la presión arterial. Mientras más alta sea su presión arterial, más frecuentemente deberá revisarla.

Su médico medirá su presión arterial en múltiples visitas para ver si usted tiene presión arterial alta. Cuando comience con el tratamiento para reducir su presión arterial, su médico puede desear que visite el consultorio regularmente. Ahí será donde se revise su presión arterial.

También es posible de que se le pida revisar su presión arterial en casa y llevar la pista de sus mediciones para su médico.

¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBO REVISAR MI PRESIÓN ARTERIAL?

Luego de los 18 años de edad, revise su presión arterial al menos una vez cada dos años. Hágalo con mayor frecuencia si ha tenido presión alta en el pasado. Su médico puede pedirle que vigile su presión arterial en casa.

REFERENCIAS

Toda la información se obtuvo de FamilyDoctor.org, un recurso operado por la American Academy of Family Physicians (AAFP)