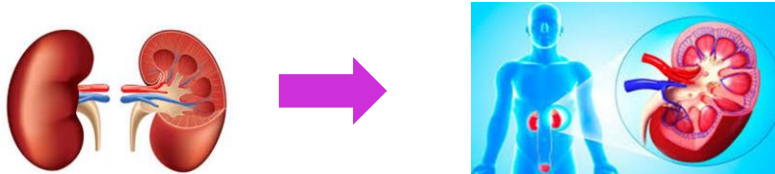


UREMIA Y ENFERMEDAD RENAL CRONICA

➤ ¿Qué son los riñones y cuál es su función?

Los riñones son dos órganos ubicados en la parte media de la espalda, uno a cada lado de la columna vertebral, con forma de haba y tamaño aproximado de un puño.



Realizan funciones depuradoras o de limpieza de nuestro organismo, a través de la filtración de la sangre que contiene sustancias tóxicas (entre ellas urea, creatinina, ácido úrico, calcio, fósforo y medicamentos). Mantienen en equilibrio la cantidad de agua, por lo tanto, eliminan el exceso del agua y evitan eliminar el agua que necesitamos. Otra función de los riñones es mantener en equilibrio otros componentes de la sangre para que funcionen adecuadamente otros órganos del cuerpo del organismo.

La orina que es el resultado de estas funciones, su composición y volumen es variable según cada persona, pero influyen factores como la ingesta de alimentos, líquidos, sal, medicamentos y estado de hidratación entre otros.

➤ ¿Qué sucede si la función del riñón esta disminuida?

Cuando el riñón disminuye su función, la cual se mide a través de la velocidad de filtración glomerular que depende de los niveles de creatinina (mayor creatinina menor filtración glomerular), la cantidad de urea filtrada disminuye y aumentan sus niveles en sangre, lo cual puede producir malestares como náuseas, vómitos e incluso alteración del nivel de conciencia.

➤ ¿Qué es la urea?

Es el residuo que se genera posterior a la ingesta y degradación de proteínas por el organismo, pero también produce nutrientes que son beneficiosos, por lo tanto, debe consumir la cantidad adecuada según su etapa de enfermedad renal crónica. Existe relación entre los niveles de uremia (urea en la sangre) y la cantidad de proteínas que ingerimos en la dieta.

Proteínas

Son macronutrientes que se encuentran en todos los cárneos y sus derivados, lácteos y sus derivados (vacuno, cerdo, pollo, pavo, pescado, mariscos, huevo, leche, yogurt, quesos).

Las proteínas son indispensables para el correcto funcionamiento del cuerpo:

- Se utilizan para la construcción y renovación de células y tejidos.
- Durante la diálisis se pierden proteínas, las que se deben reponer a través de la alimentación.
- Su ingesta tiene relación con el examen de albumina, uremia y nitrógeno ureico.
- Existen 2 tipos de alto y bajo valor biológico.

Proteínas de alto valor biológico → Fuente animal



Proteínas de bajo valor biológico → Fuente vegetal



¡ATENCIÓN!

- ✓ Para los pacientes que están en diálisis ya hemodiálisis o peritoneo diálisis, es importante que mantengan la ingesta de proteínas idealmente de bajo contenido de grasa, para no aumentar el consumo de fósforo.
- ✓ Para los pacientes que estén en prediálisis etapa 3, 4 o 5 sin diálisis deben restringir el consumo de proteínas de origen animal, mientras más avanzada es la etapa la restricción es más importante. En etapa 4 y 5 sin diálisis consumir 1 porción de carnes al día y 1 porción de lácteos o sus derivados.
- ✓ Para los pacientes en etapa 4 o 5 sin diálisis que estén consumiendo suplementos de aminoácidos “ketoanalogos”, estos aportan la cantidad necesaria de proteínas de alto valor biológico necesarios, por lo tanto, no exceder la ingesta de proteínas recomendada por su nutricionista.