

# Viviendo con ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA (ERC)

**La enfermedad renal crónica (ERC)**  
es una condición manejable, que afecta a  
millones de personas en todo el mundo<sup>1</sup>



# LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA (ERC)

es una condición manejable, que afecta a millones de personas en todo el mundo<sup>1</sup>

## ¿QUÉ ES LA ERC?

La **ERC es una enfermedad progresiva e irreversible en la que los riñones dejan de funcionar** correctamente con el paso del tiempo, provocando que sean menos eficaces a la hora de filtrar los desechos del torrente sanguíneo.<sup>2,3</sup>

A pesar de lo común que es, la **ERC se considera una enfermedad silenciosa porque muchas personas que la padecen suelen presentar pocos signos o síntomas**,<sup>3</sup> lo que complica su diagnóstico.

Factores de riesgo como **diabetes, presión arterial alta o enfermedad cardíaca**, junto a la práctica de ciertos hábitos como **fumar**, pueden **aumentar significativamente el riesgo de desarrollar enfermedad renal crónica**.<sup>3</sup>



## SÍNTOMAS<sup>4</sup>

-  • **Importante aumento o disminución del número de veces que se orina**
-  • **Necesidad de orinar por la noche**
-  • **Falta de apetito**
-  • **Cansancio**
-  • **Náuseas y vómitos**
-  • **Dolores de cabeza**
-  • **Hinchazón (sobre todo en párpados y piernas)**
-  • **Insomnio**
-  • **Dificultad al respirar**

Con el paso del tiempo pueden aparecer otras manifestaciones, como: **picores, quemazón plantar, inquietud de piernas, dolor de huesos, color de piel amarillento, mal aliento o interés sexual disminuido.**

# ¿CÓMO SÉ QUE TENGO ERC?



➤ La **ERC se detecta mediante dos pruebas** sencillas y rutinarias:<sup>2</sup>

1

## ANÁLISIS DE ORINA

En condiciones normales, los riñones actúan como filtros que no permiten el paso de las proteínas a la orina. Pero, cuando hay un deterioro renal, los **riñones dejan de filtrar como deberían**, apareciendo proteínas en la orina. Esta **cantidad de proteína en orina** se detecta realizando un análisis de orina y midiendo el **cociente albúmina-creatinina (CAC)** presente en ella.

2

## ANÁLISIS DE SANGRE

Mediante un análisis de sangre, se puede **calcular la tasa de filtración glomerular estimada (TFGe)**, que mide la función renal analizando la cantidad de **productos de desecho que hay en la sangre y la rapidez con que salen del organismo**.

➤ Con los **resultados de estas dos pruebas**, tu médico puede conocer **en qué fase de la ERC** te encuentras.<sup>5</sup>

En la parte izquierda de la tabla se muestra el valor de TFGe, que corresponde con el estadio de la ERC. En la parte superior, se indica el nivel de CAC. **Busca el color que coincida con tus datos, este te indicará el riesgo de empeoramiento o progresión de la enfermedad.**<sup>5</sup>

			Categorías de albuminuria persistente		
			A1	A2	A3
			Normal o aumento leve	Aumento moderado	Aumento grave
			<30 mg/g <3 mg/mmol	30-300 mg/g 3-30 mg/mmol	>300 mg/g >30 mg/mmol
Tasa de Filtración Glomerular estimada	G1	Normal o alto	≥90		
	G2	Levemente disminuido	60-89		
	G3a	Descenso leve-moderado	45-59		
	G3b	Descenso moderado-grave	30-44		
	G4	Descenso grave	15-29		
G5	Fallo o fracaso renal	<15			

■ riesgo bajo (si no hay otros marcadores de enfermedad renal, no hay ERC)
 ■ riesgo moderadamente aumentado
 ■ alto riesgo
 ■ muy alto riesgo

Tabla extraída de KDIGO 2024. Traducción no oficial.

# ¿CADA CUÁNTO TIEMPO TENGO QUE IR AL MÉDICO?

➤ Si te han diagnosticado **ERC**, es importante **revisar tu función renal periódicamente**.<sup>6</sup>

En la siguiente tabla, siguiendo tus valores de TFGe y CAC, podrás ver la frecuencia con la que es aconsejable acudir a tu médico de familia o especialista en un año.<sup>6</sup>



Tasa de filtración glomerular estimada (TFGe)

**Normal o alta**  
 ≥90 mL/min/1,73 m<sup>2</sup>  
  
**Levemente disminuida**  
 60-89 mL/min/1,73 m<sup>2</sup>  
  
**Medio a moderadamente disminuida**  
 45-59 mL/min/1,73 m<sup>2</sup>  
  
**Moderada a disminución severa**  
 30-44 mL/min/1,73 m<sup>2</sup>  
  
**Severamente disminuida**  
 15-29 mL/min/1,73 m<sup>2</sup>  
  
**Fallo renal**  
 <15 mL/min/1,73 m<sup>2</sup>

## Albuminuria

	Normal a levemente incrementada <30 mg/g	Moderadamente incrementada 30-299 mg/g	Severamente incrementada ≥300 mg/g
Normal o alta	Si ERC 1 visita/año	Tratar la ERC 1 visita/año	Consulta nefrólogo 2 visitas/año
Levemente disminuida	Si ERC 1 visita/año	Tratar la ERC 1 visita/año	Consulta nefrólogo 2 visitas/año
Medio a moderadamente disminuida	Tratar la ERC 1 visita/año	Tratar la ERC 2 visitas/año	Derivación a nefrología 3 visitas/año
Moderada a disminución severa	Tratar la ERC 2 visitas/año	Tratar la ERC 3 visitas/año	Derivación a nefrología 3 visitas/año
Severamente disminuida	Derivación a nefrología 3 visitas/año	Derivación a nefrología 3 visitas/año	Derivación a nefrología >4 visitas/año
Fallo renal	Derivación a nefrología >4 visitas/año	Derivación a nefrología >4 visitas/año	Derivación a nefrología >4 visitas/año

Tabla extraída de Skolnik NS, Style AJ. Diabetes Ther, 2021. Traducción no oficial.

# ¿QUÉ PUEDO HACER YO PARA CONTROLAR LA ERC Y ENLENTECER SU PROGRESIÓN?

## 1 SIGUE LAS INDICACIONES DE TU MÉDICO

Aunque la ERC normalmente sea irreversible, el tratamiento puede enlentecer la progresión de la misma.<sup>7</sup>

**Consulta con tu médico o farmacéutico todas las dudas que puedan surgirse con la medicación. Es importante conocer bien el tratamiento prescrito y ser constante en su toma.**



## 2 PIDE AYUDA SI LA NECESITAS

Es normal sentirse abrumado o tener rabia, negación o miedo tras el diagnóstico de una enfermedad crónica.

**Es importante recordar que hay ayuda disponible si la necesitas.**

Actualmente, el 15,1% de la población española vive con enfermedad renal crónica.<sup>5</sup> Queremos que sepas que **no eres el único en esta situación.**

**Puedes acudir a organizaciones de pacientes. Aquí:**

- » Conocerás a personas en tu misma situación
- » Te ofrecerán información gratuita sobre cómo vivir con ERC y cómo mantener una adecuada calidad de vida
- » Te ofrecerán atención psicológica y nutricional para adaptarse a este nuevo diagnóstico

Encuentra la entidad de la **Federación Nacional de Asociaciones para la lucha contra las enfermedades del riñón (ALCER)** más cercana a tu lugar de residencia:

También puedes contactar **a través del siguiente número: 915 61 08 37** o email: **federacion@alcer.org**

Escanea el siguiente QR:



## 3 REALIZA CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA

### Alimentación

La alimentación juega un papel muy relevante en el tratamiento de las diferentes fases de la enfermedad renal crónica, que depende de cada paciente y de su situación clínica<sup>7</sup>, por lo que recomendamos **acudir siempre a un dietista-nutricionista experto en enfermedad renal.**

Este lo puedes encontrar en **tu hospital de referencia o en la asociación de pacientes ALCER** de tu provincia de residencia.

**Consulta con tu equipo sanitario para más información.**

### Ejercicio

**Haz ejercicio moderado durante al menos 30 minutos, de 3 a 5 días por semana.<sup>8</sup>**

Esto ayuda a controlar factores de riesgo como la hipertensión, el colesterol o la diabetes. Además de fortalecer el corazón y mantener un peso saludable.<sup>8</sup> Consulta a tu médico antes de iniciar un nuevo programa de ejercicio.

### Evita el tabaco

**El tabaco es un factor de riesgo** para la progresión de la ERC y el **empeoramiento de las enfermedades cardiovasculares.**<sup>9</sup> Puedes pedir ayuda a tu médico o farmacéutico para cesar este hábito.



### Evita el consumo de alcohol

**Beber alcohol puede afectar a tus riñones**, empeorando así la enfermedad.<sup>10</sup>

### Vacúnate anualmente contra la gripe y el neumococo

Es importante reforzar tu sistema inmunitario y **reducir el riesgo de infección.**<sup>11</sup>

# TODO ESTÁ INTERCONECTADO

Cuando un órgano no funciona correctamente, puede afectar a tu salud general.<sup>12,13</sup>

Las personas con enfermedades cardiovasculares o diabetes tipo 2, presentan un mayor riesgo de padecer ERC.<sup>14,15</sup> A su vez, cuando la función renal se ve alterada, afecta negativamente al corazón y al páncreas.<sup>12,13, 16, 17</sup>

**En conclusión, tus riñones, corazón y páncreas están interconectados.**<sup>12,13</sup>

**Por lo tanto, recuerda:**

- » **No estás solo en este camino**
- » **Puedes conversar con tu médico sobre cómo te sientes**
- » **Adopta buenos hábitos que contribuyan a mejorar tu condición de salud**

**¡LA VIDA TE ESPERA!**



1. Kovesdy CP. Epidemiology of chronic kidney disease: an update 2022. *Kidney International Supplements*. 2022; 12(1), 7–11; 2. National Kidney Foundation; 2024 [Último acceso: mayo 2024]. Disponible en: <https://www.kidney.org>; 3. Chronic kidney disease. *Mayo Clinic*; 2023 [Último acceso: mayo 2024]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/chronic-kidney-disease/symptoms-causes/syc-20354521>; 4. La enfermedad renal crónica. *Personasrenales*; 2024 [Último acceso: abril 2024]. Disponible en: <https://personasrenales.org/erc/>; 5. Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO) Diabetes Work Group. KDIGO 2024 Clinical Practice Guideline for Diabetes Management in Chronic Kidney Disease. *Kidney Int*. 2024 may;105(4S):S117-S314; 6. Skolnik, NS, & Style, AJ. Importance of early screening and diagnosis of chronic kidney disease in patients with type 2 diabetes. *Diabetes Therapy: Research, Treatment and Education of Diabetes and Related Disorders*. 2021; 12(6), 1613–1630; 7. Live well with chronic kidney disease. *Centers for Disease Control and Prevention. CDC*; 2023 [Último acceso: mayo 2024]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/kidneydisease/publications-resources/live-well-with-chronic-kidney-disease.html>; 8. Ejercicio Físico en la ERC. *Personasrenales*. [Último acceso: mayo 2024]. Disponible en: <https://personasrenales.org/3675-2/>; 9. Tabaquismo y enfermedad renal, ¿tienen relación?. *Zona Hospitalaria*; 2020 [Último acceso: mayo 2024]. Disponible en: <https://zonahospitalaria.com/taquismo-y-enfermedad-renal-tienen-relacion/>; 10. Alcohol and your kidneys. *National Kidney Foundation*; 2015 [Último acceso: mayo 2024]. Disponible en: <https://www.kidney.org/es/node/25397>; 11. Haddiya, I. Current knowledge of vaccinations in chronic kidney disease patients. *International Journal of Nephrology and Renovascular Disease*. 2020; 13, 179–185; 12. High blood pressure & kidney disease. *NIDDK*; 2020 [Último acceso: mayo 2024] Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/high-blood-pressure>; 13. Cherney DZJ, et al. Impact of cardio-renal-metabolic comorbidities on cardiovascular outcomes and mortality in type 2 diabetes mellitus. *American Journal of Nephrology*. 2020; 51(1), 74–82; 14. High blood pressure. *American Kidney Fund*; 2021 [Último acceso: mayo 2024] Disponible en: <https://www.kidneyfund.org/all-about-kidneys/risk-factors/high-blood-pressure>; 15. Thomas MC, Cooper ME, & Zimmet, P. Changing epidemiology of type 2 diabetes mellitus and associated chronic kidney disease. *Nature Reviews. Nephrology*. 2016; 12(2), 73–81; 16. Your kidneys & how they work. *National Institutes of Health*; 2018 [Último acceso: mayo 2024]. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/kidneys-how-they-work>; 17. Living with kidney disease. *Kidney Research UK*; 2018 [Último acceso: mayo 2023]. Disponible en: <https://www.kidneyresearchuk.org/kidney-health-information/living-with-kidney-disease/>.