

Chronic Kidney Disease: Care Instructions



Overview

Chronic kidney disease happens when your kidneys don't work as well as they should. Your kidneys have a few important jobs. They remove waste from your blood. This waste leaves your body in your urine. They also balance your body's fluids and chemicals.

When your kidneys don't work well, extra waste and fluid can build up. This can poison the body and sometimes cause death.

The most common causes of this disease are diabetes and high blood pressure. In some cases, the disease develops in 2 to 3 months. But it usually develops over many years.

If you take medicine and make healthy changes to your lifestyle, you may be able to prevent the disease from getting worse. But if your kidney damage gets worse, you may need dialysis or a kidney transplant. Dialysis uses a machine to filter waste from the blood. A transplant is surgery to give you a healthy kidney from another person.

Follow-up care is a key part of your treatment and safety. Be sure to make and go to all appointments, and call your doctor if you are having problems. It's also a good idea to know your test results and keep a list of the medicines you take.

How can you care for yourself at home?

Treatments and appointments

- Be safe with medicines. Take your medicines exactly as prescribed. Call your doctor if you have any problems with your medicine. You also may take medicine to control your blood pressure or to treat diabetes. Many people who have diabetes take blood pressure medicine.
- If you have diabetes, do your best to keep your blood sugar in your target range. You may do this by eating healthy food and exercising. You may also take medicines.

- Go to your dialysis appointments if you have this treatment.
- Do not take ibuprofen, naproxen, or similar medicines, unless your doctor tells you to. These may make the disease worse.
- Do not take any vitamins, over-the-counter medicines, or herbal products without talking to your doctor first.
- Do not smoke or use other tobacco products. Smoking can reduce blood flow to the kidneys. If you need help quitting, talk to your doctor about stop-smoking programs and medicines. These can increase your chances of quitting for good.
- Limit your use of alcohol and avoid illegal drugs.
- Talk to your doctor about an exercise plan. Exercise helps lower your blood pressure. It also makes you feel better.
- If you have an advance directive, let your doctor know. It may include a living will and a durable power of attorney for health care. If you don't have one, you may want to prepare one. It lets your doctor and loved ones know your health care wishes if you become unable to speak for yourself.



Diet

- Talk to a registered dietitian. They can help you make a meal plan that is right for you. Most people with kidney disease need to limit salt (sodium), fluids, and protein. Some also have to limit potassium and phosphorus.
- You may have to give up many foods you like. But try to focus on the fact that this will help you stay healthy for as long as possible.
- If you have a hard time eating enough, talk to your doctor or dietitian about ways to add calories to your diet.
- Your diet may change as your disease changes. See your doctor for regular testing. And work with a dietitian to change your diet as needed.

When should you call for help?



Call 911 anytime you think you may need emergency care. For example, call if:

- You passed out (lost consciousness).

Call your doctor now or seek immediate medical care if:

- You have less urine than normal or no urine.
- You have trouble urinating or can urinate only very small amounts.
- You are confused or have trouble thinking clearly.
- You feel weaker or more tired than usual.
- You are very thirsty, lightheaded, or dizzy.
- You have nausea and vomiting.
- You have new swelling of your arms or feet, or your swelling is worse.
- You have blood in your urine.
- You have new or worse trouble breathing.

Watch closely for changes in your health, and be sure to contact your doctor if:

- You have any problems with your medicine or other treatment.

Where can you learn more?

Go to <https://www.healthwise.net/PatientEd>

Enter **N276** in the search box to learn more about "**Chronic Kidney Disease: Care Instructions**".

©2006-2023 Healthwise, Incorporated.

This care instruction is for use with your licensed healthcare professional. If you have questions about a medical condition or this instruction, always ask your healthcare professional. Healthwise, Incorporated disclaims any warranty or liability for your use of this information.

Enfermedad renal crónica: Instrucciones de cuidado

[Chronic Kidney Disease: Care Instructions]



Generalidades

La enfermedad renal crónica tiene lugar cuando los riñones no funcionan tan bien como debieran. Los riñones tienen unas cuantas funciones importantes. Eliminan los desechos de la sangre. Estos desechos salen del cuerpo con la orina. También equilibran los líquidos y sustancias químicas del organismo.

Cuando los riñones no funcionan bien, se pueden acumular desechos y líquido adicionales. Esto puede envenenar el organismo y a veces puede causar la muerte.

Las causas más comunes de esta enfermedad son la diabetes y la presión arterial alta. En algunos casos, la enfermedad se desarrolla en el transcurso de 2 o 3 meses. Pero suele desarrollarse a lo largo de muchos años.

Si toma medicamentos y hace cambios saludables en su estilo de vida, usted podría evitar que la enfermedad empeore. Pero si el daño a los riñones empeora, es posible que usted necesite diálisis o un trasplante de riñón. La diálisis utiliza una máquina para filtrar los desechos de la sangre. Un trasplante es una operación en la que usted recibe un riñón sano de otra persona.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

Tratamientos y citas médicas

- Sea prudente con los medicamentos. Tome sus medicamentos exactamente como se los recetaron. Llame a su médico si tiene cualquier problema con su medicamento. Usted también puede tomar medicamentos para controlar la presión arterial o tratar la diabetes. Muchas personas que tienen diabetes toman medicamentos para la presión arterial.
- Si tiene diabetes, esfuércese para mantener el azúcar en la sangre dentro de los límites ideales para usted. Usted puede hacer esto comiendo de manera saludable y haciendo ejercicio. También puede tomar medicamentos.
- Vaya a sus citas de diálisis si se hace este tratamiento.
- No tome ibuprofeno, naproxeno ni medicamentos similares, a menos que su médico se lo indique. Estos pueden empeorar la enfermedad.
- No tome ningún tipo de vitaminas, medicamentos de venta libre ni productos herbarios sin hablar primero con su médico.
- No fume ni consuma otros productos derivados del tabaco. Fumar puede reducir el flujo de sangre a los riñones. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su médico sobre programas y medicamentos para dejar de fumar. Estos pueden aumentar sus probabilidades de dejar de fumar para siempre.
- Limite el consumo de alcohol y evite las drogas ilegales.
- Hable con su médico sobre un plan de ejercicio. El ejercicio ayuda a bajar la presión arterial. También hace que se sienta mejor.
- Si tiene instrucciones médicas por anticipado, infórmele a su médico. Podrían incluir un testamento vital y un poder legal permanente para la atención médica. Si no las tiene, tal vez desee prepararlas. Les permiten a su médico y a sus seres queridos saber cuáles son sus deseos sobre la atención de salud si pierde la capacidad de hablar por sí mismo.



Alimentación

- Hable con un dietista registrado. Puede ayudarle a elaborar un plan de comidas que sea adecuado para usted. La mayoría de las personas con enfermedad renal necesitan limitar la sal (sodio), líquidos y proteína. Algunas también tienen que limitar el potasio y el fósforo.
- Es posible que tenga que renunciar a muchos alimentos que le gustan. Pero trate de concentrarse en el hecho de que esto le ayudará a mantenerse saludable por todo el tiempo que sea posible.
- Si tiene dificultad para comer lo suficiente, hable con su médico o dietista sobre maneras de agregar calorías a su alimentación.
- Su dieta puede cambiar a medida que cambia su enfermedad. Vea a su médico para hacerse pruebas con regularidad. Y colabore con un dietista para cambiar su dieta según la necesidad.

¿Cuándo debe pedir ayuda?



Llame al 911 en cualquier momento que considere que necesita atención de urgencia. Por ejemplo, llame si:

- Se desmayó (perdió el conocimiento).

Llame a su médico ahora mismo o busque atención médica inmediata si:

- Orina menos de lo normal o no orina.
- Tiene problemas para orinar o solo puede orinar pequeñas cantidades.
- Se siente confuso o tiene problemas para pensar con claridad.
- Se siente más débil o más cansado de lo habitual.
- Tiene mucha sed, se siente aturdido o mareado.
- Tiene náuseas y vómito.
- Tiene nueva hinchazón en los brazos o los pies, o su hinchazón empeora.
- Tiene sangre en la orina.
- Tiene un problema para respirar nuevo o peor.

Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- Tiene cualquier problema con su medicamento u otro tratamiento.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

Escriba **N276** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Enfermedad renal crónica: Instrucciones de cuidado**".

©2006-2023 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.

কিডনির দীর্ঘস্থায়ী রোগ: যত্নের নির্দেশাবলী

[Chronic Kidney Disease: Care Instructions]

আপনার যত্নের নির্দেশাবলী

আপনার কিডনি যখন স্বাভাবিকভাবে কাজ না করে তখন কিডনির দীর্ঘস্থায়ী রোগ হয়। আপনার কিডনির কিছু গুরুত্বপূর্ণ কাজ আছে। তারা আপনার রক্ত থেকে নোংরা বার করে দেয়। সেই নোংরা প্রস্রাবের মাধ্যমে আপনার শরীর থেকে বেরিয়ে যায়। তারা আপনার শরীরের তরল ও রাসায়নিকের মধ্যে ভারসাম্য বজায় রাখে।

যখন আপনার কিডনি কাজ করবে না, তখন অতিরিক্ত নোংরা ও তরল তৈরি হয়। এটা শরীরকে দূষিত করে দিতে পারে এবং কখনো কখনো মৃত্যুও হতে পারে।

এই সমস্ত রোগের খুব সাধারণ কারণগুলি হল ডায়াবেটিস এবং উচ্চ রক্তচাপ। কিছু ক্ষেত্রে, এই রোগটি 2 থেকে 3 মাসের মধ্যে তৈরি হয়। তবে সাধারণত এটি অনেক বছর ধরে বাড়তে থাকে।

আপনি যদি ওষুধ নেন এবং আপনার জীবনধারায় সুস্থ পরিবর্তন আনেন, তাহলে আপনি হয়তো এই রোগকে আরো থারাপি হওয়া থেকে রুখতে পারবেন। কিন্তু যদি আপনার কিডনি খুব খারাপ ভাবে নষ্ট হয়ে থাকে, তাহলে আপনার ডায়ালিসিস বা কিডনি প্রতিস্থাপন বা ট্রান্সপ্লান্টের প্রয়োজন হতে পারে। ডায়ালিসিস একটা মেশিন ব্যবহার করে রক্ত থেকে নোংরা পরিষ্কৃত করার জন্য। কিডনি প্রতিস্থাপন বা ট্রান্সপ্লান্ট হলো একটি অস্ত্রোপচার যার মাধ্যমে অন্য লোকের কাছ থেকে আপনাকে একটি সুস্থ কিডনি দেওয়া হয়।

আপনার চিকিৎসা ও নিরাপত্তার ক্ষেত্রে ফলো আপ কেয়ার নেওয়া বা নিয়মিত চেক আপ করানোই হলো মূল জরুরি বিষয়। ডাক্তারের কাছ থেকে অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেওয়ার বিষয়ে নিশ্চিত হন এবং সমস্ত অ্যাপয়েন্টমেন্টের দিনে তার সাথে দেখা করুন এবং প্রয়োজন পড়লে তাকে আপনার সমস্যার বিষয়ে বলুন। আপনার শারীরিক পরীক্ষার ফলাফল জানা এবং আপনি যে সমস্ত ওষুধ ব্যবহার করেন, তার তালিকা নিজের কাছে রাখাও খুব ভালো ব্যাপার।

বাড়িতে আপনি কীভাবে নিজের যত্ন নেবেন?

চিকিৎসা এবং অ্যাপয়েন্টমেন্ট

- ওষুধ ব্যবহার করে সুস্থ থাকুন। শুধুমাত্র প্রেসক্রিপশন অনুযায়ী ওষুধ নিন। ওষুধ নেওয়ার পরেও যদি আপনার কোনো সমস্যা হয়, তাহলে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। আপনি আপনার উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করতে বা ডায়াবেটিস কমাতেও ওষুধ নিতে পারেন। অনেক লোকজন, যাদের ডায়াবেটিস আছে তারা রক্তচাপের ওষুধ নেন।
- আপনার যদি ডায়াবেটিস থাকে, তাহলে আপনার রক্তে সুগারের মাত্রাকে আপনার লক্ষ্যমাত্রায় রাখার জন্য যথাসাধ্য চেষ্টা করুন। আপনি স্বাস্থ্যকর খাবার খেয়ে এবং ব্যায়াম করে তা করতে পারেন। আপনি ওষুধও নিতে পারেন।
- আপনি যদি ডায়ালিসিসের চিকিৎসা করান তাহলে অ্যাপয়েন্টমেন্টের দিনে ডায়ালিসিস করান।
- যদি ডাক্তার আপনাকে না বলেন তাহলে ইবুপ্রফেন (অ্যাডভিল, মট্রিন), ন্যাপ্রক্সিন (অ্যালেলভ), বা এই ধরনের ওষুধ ব্যবহার করবেন না। তা আপনার রোগটিকে আরও বাড়িয়ে দিতে পারে।
- ডাক্তারের সাথে কথা না বলে কোনো ভিটামিন, ওষুধের দোকান থেকে বিনা প্রেসক্রিপশনে নেওয়া যায় এমন ওষুধ বা ভেষজ পণ্য ব্যবহার করবেন না।
- ধূমপান বা অন্য যে কোনো তামাকজাত দ্রব্য সেবন করবেন না। ধূমপান কিডনিতে রক্ত চলাচলের গতি কমিয়ে দিতে পারে। ধূমপানের অভ্যাস ছাড়ার প্রয়োজন হলে, সেই ব্যাপারে ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করুন এবং ওষুধ নিন। বদ অভ্যাস ত্যাগ করা বা খাওয়ার অভ্যাস পাল্টানোর মতো কাজ আপনার শারীরিক উন্নতির সম্ভাবনা বাড়াবে।
- মদ্যপান বা বেআইনি ওষুধ সেবন করবেন না।

- ব্যায়াম করার পরিকল্পনার বিষয়ে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। ব্যায়াম রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করে। তা আপনাকে আরো ভালো অনুভব করায়।
- যদি আপনি আগে থেকে কোনো উপায় জেনে থাকেন, তাহলে তা আপনার ডাক্তারকে জানান। এর মধ্যে হয়তো প্রাণবন্ত থাকার ইচ্ছা এবং স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়ার একটি বিশেষ শক্তি থাকতে পারে। যদি আপনার কাছে তা না থাকে, তাহলে আপনি এরকম একটি তৈরি করতে চাইতে পারেন। যদি আপনি নিজের বিষয়ে কিছু বলতে না পড়েন তাহলে আপনার ডাক্তারকে এবং আপনার পছন্দের মানুষকে আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কিত যত্নের কথা জানিয়ে রাখা ভালো।

ডায়েট

- নথিভুক্ত ডায়েটিশিয়ানের সাথে কথা বলুন। তিনি আপনার জন্য ভারী খাবারের একটি সঠিক তালিকা বানাতে সাহায্য করতে পারবেন। বেশিরভাগ মানুষ যাদের কিডনির রোগ আছে তাদের নুন (সোডিয়াম), তরল, এবং প্রোটিনের পরিমাণ সীমিত করা উচিত। কারোর পটাশিয়াম এবং ফসফরাস সীমিত করতে হয়।
- আপনাকে আপনার পছন্দের অনেক খাবার ছেড়ে দিতে হতে পারে। তবে মনে রাখবেন যে আপনি যতদিন তা মেনে চলবেন ততদিনই তা আপনাকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করবে।
- যদি আপনার খাবার খেতে খুব কষ্ট হয়, তাহলে আপনার ডাক্তার বা ডায়েটিশিয়ানের সাথে কথা বলুন যে কীভাবে আপনার ডায়েটে ক্যালোরি যোগ করা যেতে পারে।
- আপনার রোগের পরিবর্তনের সাথে ডায়েটের বদল হতে পারে। নিয়মিত পরীক্ষানিরীক্ষার জন্য আপনার ডাক্তারের সাথে দেখা করুন। এবং প্রয়োজন অনুসারে একজন ডায়েটিশিয়ানের সাথে আপনার ডায়েট বদলানোর জন্য কথা বলুন।

আপনার কখন সহায়তা নেওয়া উচিত?

911 নম্বরে ফোন করুন যে কোনো সময়ে আপনি আপৎকালীন পরিষেবা নিতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, ফোন করুন যদি:

- অজ্ঞান হয়ে যান (জ্ঞান হারান)।

এখনই আপনার ডাক্তারকে ডাকুন। অথবা অবিলম্বে চিকিৎসা সহায়তা নিন, যদি:

- আপনার স্বাভাবিকের থেকে কম প্রস্রাব হয় বা তা না হয়।
- আপনার প্রস্রাব করার সময় সমস্যা হয় বা খুব কম পরিমাণে প্রস্রাব হয়।
- আপনার দিশাহারা লাগে বা স্পষ্টভাবে চিন্তা করতে কষ্ট হয়।
- আপনি স্বাভাবিকের থেকে অনেক বেশি দুর্বল হয়ে পড়েন বা ক্লান্তি অনুভব করেন।
- আপনি খুব তৃষ্ণার্ত, উদ্ভ্রান্ত, বা হতবুদ্ধি হয়ে পড়েন।
- আপনার বমি বমি ভাব লাগে এবং বমি করেন।
- আপনার হাতে বা পায়ে নতুনভাবে ফোলা ভাব দেখা দেয় বা আপনার ফোলা ভাবের সমস্যা আরো খারাপ হয়।
- আপনার প্রস্রাব থেকে রক্ত বেরোয়।
- শ্বাস নিতে নতুন বা আগের থেকে আরো বেশি সমস্যা হয়।

আপনার শারীরিক পরিবর্তনগুলিকে মনোযোগ সহকারে লক্ষ্য করুন এবং ডাক্তারের সাথে দেখা করুন, যদি:

- আপনার ওষুধ বা চিকিৎসা বিষয়ক অন্য কোনো সমস্যা হয়।

এই বিষয়ে আপনি কোথা থেকে আরো বেশি জানতে পারবেন?

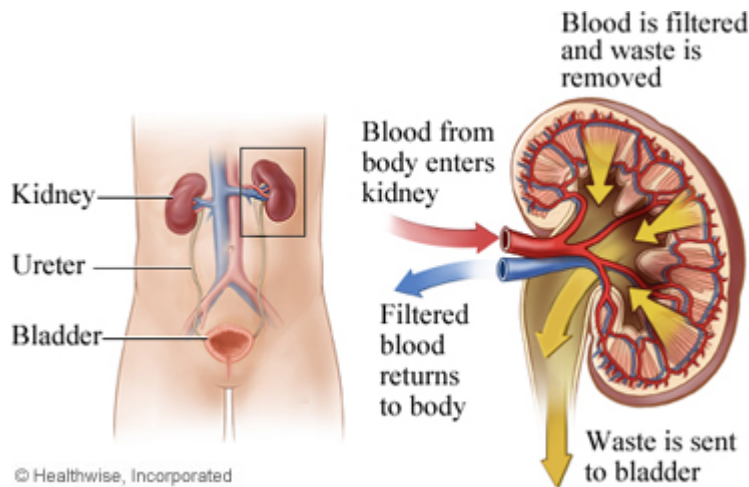
এতে যান <https://www.healthwise.net/PatientEd>

এর বিষয়ে **N276** আরো জানার জন্য অনুসন্ধান বাত্রে লিখুন **"কিডনির দীর্ঘস্থায়ী রোগ: যন্ত্রের নির্দেশাবলী"**।

©2006-2023 Healthwise, Incorporated।

লাইসেন্সের অধীনে গৃহীত সঙ্গতিপূর্ণ যন্ত্রের নির্দেশাবলী আপনার স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ। শারীরিক পরিস্থিতি বা রোগ অথবা এই নির্দেশের বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে, আপনি যে কোনো সময়ে আপনার স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের কাছ থেকে তা জানতে পারেন। Healthwise, Incorporated - আপনার এই তথ্য ব্যবহার করার কোনো দায় নেয় না বা ওয়ারেন্টি দেয় না।

Learning About Chronic Kidney Disease



What is chronic kidney disease?

Chronic kidney disease means your kidneys have not worked right for a while. It most often happens as a result of damage to your kidneys over many years. But it can also happen quickly.

Your kidneys have an important job. They remove waste and extra fluid from your blood. This waste and fluid goes out of your body in your urine.

When your kidneys don't work as they should, wastes build up in your blood. This makes you sick.

Chronic kidney disease is also called chronic renal failure. Or it may be called chronic renal insufficiency.

How is chronic kidney disease diagnosed?

Your doctor will ask you about past kidney problems. You will be asked if you have a family history of kidney disease. Your doctor will also want to know what medicines you take. This includes prescription and over-the-counter medicines.

Your doctor will do blood and urine tests to check how well your kidneys are working. This will help your doctor see how well your kidneys filter your blood.

You may have a test, such as an ultrasound or CT scan. These tests let your doctor look at a picture of your kidneys. This can help your doctor measure the size of your kidneys and see if anything is blocking your urine flow.

In some cases, your doctor may take a tiny sample of kidney tissue. This is called a biopsy. It helps the doctor find out what caused the kidney disease.

What are the symptoms?

Many people with chronic kidney disease don't have symptoms. If your kidneys get worse and start to fail, you may:

- Have swelling and weight gain. This is from the extra fluid in your tissues. It is called edema (say "ih-DEE-muh").
- Often feel sick to your stomach (nauseated) or vomit.
- Have trouble sleeping.
- Urinate less than normal.
- Have trouble thinking clearly.
- Feel very tired.

What happens when you have chronic kidney disease?

In the early stages of the disease, your kidneys are still able to regulate the fluids, salts, and waste products in your body. But if you keep losing kidney function, you may start to have problems, or complications.

How long it takes for the kidney disease to get worse depends on your condition. Sometimes it gets worse very slowly over many years. Or it may get worse more quickly.

When kidney function falls below a certain point, it is called kidney failure. Kidney failure affects your whole body. It can cause serious heart, bone, and brain problems and make you feel very ill. Untreated kidney failure can cause death.

How is it treated?

Manage your health problems

- If you have diabetes, it's important to keep your blood sugar level in your target range with diet, exercise, and medicines. If your blood sugar level is too high for too long, it can damage your kidneys.
- If you have high blood pressure, it's important to control it with diet, exercise, and any medicines your doctor prescribes.

Treat problems caused by kidney disease

- If your doctor put you on a special diet, stay on the diet.
- If you have kidney failure, you'll probably have two treatment choices. Your doctor may recommend that you start kidney dialysis to filter wastes and extra fluid from your blood. Or it may be better to get a new kidney (transplant). Both treatments have risks and benefits. Talk with your doctor to decide which is best for you.

Practice healthy habits

- Be active. Walking is a good choice. Try for at least 30 minutes on most days of the week.
- Follow a diet that is healthy for your kidneys. A dietitian can help make an eating plan with the right amount of salt (sodium), protein, and fluids.
- Don't smoke. Smoking can make chronic kidney disease worse. If you need help quitting, talk to your doctor about stop-smoking programs and medicines.

- Avoid medicines that can harm your kidneys. These medicines include nonsteroidal anti-inflammatory drugs. Examples of these are ibuprofen and celecoxib. Let your doctor know all of the prescription and over-the-counter medicines, vitamins, and herbs you take. And talk to your doctor before you take anything new.
- Limit your use of alcohol, and avoid illegal drugs.

Get follow-up care

Go to all follow-up visits. Your doctor will use blood and urine tests to regularly check how well your kidneys are working and decide if you need changes in your treatment plan.

Follow-up care is a key part of your treatment and safety. Be sure to make and go to all appointments, and call your doctor if you are having problems. It's also a good idea to know your test results and keep a list of the medicines you take.

Where can you learn more?

Go to <https://www.healthwise.net/PatientEd>

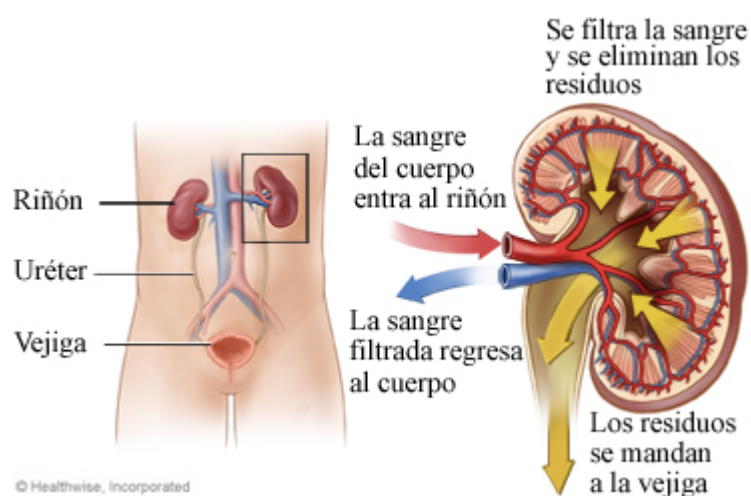
Enter **V124** in the search box to learn more about "**Learning About Chronic Kidney Disease**".

©2006-2023 Healthwise, Incorporated.

This care instruction is for use with your licensed healthcare professional. If you have questions about a medical condition or this instruction, always ask your healthcare professional. Healthwise, Incorporated disclaims any warranty or liability for your use of this information.

Aprenda sobre la enfermedad renal crónica

[Learning About Chronic Kidney Disease]



¿Qué es la enfermedad renal crónica?

Tener enfermedad renal crónica significa que sus riñones no han funcionado bien por cierto tiempo. Ocurre la mayoría de las veces como resultado del daño a los riñones a lo largo de muchos años. Pero también puede ocurrir rápidamente.

Los riñones tienen una tarea importante. Eliminan los desechos y el exceso de líquido de la sangre. Estos desechos y líquidos salen del organismo en forma de orina.

Cuando los riñones no funcionan como deberían, los desechos se acumulan en la sangre. Esto hace que usted se enferme.

La presión arterial alta y la diabetes pueden causar daño renal. Otras causas incluyen infecciones renales y algunos medicamentos.

La enfermedad renal crónica también se llama insuficiencia renal crónica. O puede llamarse falla renal crónica.

¿Cómo se diagnostica la enfermedad renal crónica?

Su médico le preguntará sobre problemas renales anteriores. Se le preguntará si tiene antecedentes familiares de enfermedad renal. Su médico también querrá saber acerca de los medicamentos que toma. Esto incluye medicamentos de venta bajo receta y de venta libre.

Su médico hará análisis de sangre y de orina para comprobar lo bien que están funcionando sus riñones. Esto le ayudará a su médico a ver lo bien que sus riñones filtran la sangre.

Tal vez le hagan una prueba, como una ecografía o una tomografía computarizada. Estas pruebas le permiten a su médico ver una imagen de sus riñones. Esto puede ayudar a su médico a medir el tamaño de los riñones y ver si algo está obstruyendo el flujo de orina.

En algunos casos, su médico puede extraer una muestra diminuta de tejido renal. Esto se llama biopsia.

Ayuda al médico a averiguar qué causó la enfermedad renal.

¿Cuáles son los síntomas?

Muchas personas con enfermedad renal crónica no tienen síntomas. Si sus riñones empeoran y comienzan a fallar, es posible que ocurra lo siguiente:

- Tenga hinchazón y aumento de peso. Eso es por el exceso de líquido en los tejidos. Se llama edema.
- A menudo sienta malestar estomacal (náuseas) o tenga vómito.
- Tenga problemas para dormir.
- Orine menos de lo normal.
- Tenga problemas para pensar con claridad.
- Se sienta muy cansado.

¿Qué ocurre cuando tiene enfermedad renal crónica?

En las etapas tempranas de la enfermedad, sus riñones todavía podrán regular los líquidos, las sales y los productos de desecho en el organismo. Pero si el funcionamiento renal sigue reduciéndose, tal vez comience a tener problemas o complicaciones.

El tiempo que tarde la enfermedad renal en empeorar depende de su estado de salud. A veces empeora muy lentamente a lo largo de muchos años. O bien, puede empeorar muy rápidamente.

Cuando el funcionamiento renal cae por debajo de cierto punto, se llama insuficiencia renal. La insuficiencia renal afecta a todo el organismo. Puede causar problemas cardíacos, óseos y cerebrales graves y hacerle sentir muy enfermo. La insuficiencia renal que no se trata es potencialmente mortal.

¿Cómo se trata?

Controle sus problemas de salud

- Si tiene diabetes, es importante que mantenga su nivel de azúcar en la sangre dentro de los límites recomendados mediante la alimentación, el ejercicio y los medicamentos. Si el nivel de azúcar en la sangre se mantiene demasiado alto por demasiado tiempo, puede dañar los riñones.
- Si tiene presión arterial alta, es importante que la controle con la alimentación, el ejercicio y los medicamentos que su médico le recete.
- Evite el uso a largo plazo de medicamentos que pueden dañar los riñones. Estos medicamentos incluyen medicamentos antiinflamatorios no esteroideos. Ejemplos de estos son el ibuprofeno y el celecoxib.

Trate los problemas causados por la enfermedad renal

- Si su médico le hizo seguir una dieta especial, continúe la dieta.
- Si tiene insuficiencia renal, probablemente tenga dos opciones de tratamiento. Su médico le puede recomendar que inicie diálisis de riñón para filtrar los desechos y el exceso de líquido de su sangre. O puede que sea mejor para usted conseguir un riñón nuevo (trasplante). Ambos tratamientos tienen riesgos y beneficios. Hable con su médico para decidir cuál es mejor para usted.

Mantenga hábitos saludables

- Haga actividad. Caminar es una buena opción. Trate de hacer al menos 30 minutos de actividad la mayoría de los días de la semana.
- Aliméntese de un modo saludable para los riñones. Un dietista puede ayudarle a elaborar un plan de alimentación con la cantidad adecuada de sal (sodio), proteínas y líquidos.
- No fume. Fumar puede empeorar la enfermedad renal crónica. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su médico sobre programas y medicamentos para dejar de fumar.
- Evite los medicamentos que puedan dañar los riñones. Dígale a su médico sobre todos los medicamentos de venta bajo receta y de venta libre, vitaminas y hierbas que tome. Y hable con su médico antes de tomar algo nuevo.
- Limite el consumo de alcohol y evite las drogas ilegales.

Obtenga atención de seguimiento

Vaya a todas las citas de seguimiento. Su médico usará análisis de sangre y de orina para comprobar con regularidad lo bien que están funcionando sus riñones y decidir si deben hacerse cambios en su plan de tratamiento.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

Escriba **V124** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Aprenda sobre la enfermedad renal crónica**".

©2006-2023 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.

Learning About Chronic Kidney Disease and Potassium



What is potassium?

Potassium is a mineral. It helps keep the right mix of fluids in your body. It also helps your nerves, muscles, and heart work properly.

How does chronic kidney disease affect potassium levels?

Healthy kidneys keep the right balance of minerals in your blood. This includes potassium.

If you have long-term (chronic) kidney disease, it is hard for your kidneys to control the amount of potassium in your blood. You may get too much potassium. This can be harmful.

In some cases, other medicines may make your body get rid of too much potassium. If this happens, you may need to take a potassium supplement.

How can you get the right amount of potassium in your diet?

You can learn how much potassium is in certain foods. Then you can control how much potassium you get in your diet.

Your doctor or dietitian can help you plan a diet that gives you the right amount of potassium. There is no diet that is right for everyone. Your diet will be based on how well your kidneys are working and whether you are on dialysis.

Your diet may change as your disease changes. See your doctor for regular testing. Testing helps you know when to change your diet. Your doctor or dietitian can help you do this.

Changing your diet can be hard. You may have to give up many foods you like. But it is very important to make the recommended changes. They will help you stay healthy for as long as possible.

What foods and products have potassium?

You can control the amount of potassium in your diet if you know which foods are low or high in potassium.

Foods low in potassium

- Blueberries and raspberries
- White or brown rice, pasta, and noodles
- Cucumbers and radishes

Foods high in potassium

- Apricots, oranges, prunes, and bananas
- Broccoli, spinach, and potatoes
- Milk and yogurt

Other products that may have potassium

- Diet or protein drinks and diet bars often have potassium. It is also in sports drinks, such as Gatorade. These are meant to replace potassium you lose during exercise.
- Do not use a salt substitute or "lite" salt without talking to your doctor first. These often are very high in potassium.
- Be sure to tell your doctor about any prescription or over-the-counter medicines you take. Some medicines can raise your level of potassium.

Where can you learn more?

Go to <https://www.healthwise.net/PatientEd>

Enter **Y438** in the search box to learn more about "**Learning About Chronic Kidney Disease and Potassium**".

©2006-2023 Healthwise, Incorporated.

This care instruction is for use with your licensed healthcare professional. If you have questions about a medical condition or this instruction, always ask your healthcare professional. Healthwise, Incorporated disclaims any warranty or liability for your use of this information.

Aprenda sobre la enfermedad renal crónica y el potasio [Learning About Chronic Kidney Disease and Potassium]



¿Qué es el potasio?

El potasio es un mineral. Ayuda a mantener la combinación correcta de líquidos en el organismo. También contribuye al funcionamiento correcto de los nervios, los músculos y el corazón. La mayoría de las personas obtienen suficiente potasio a través de los alimentos que comen.

¿Cómo afecta la enfermedad renal crónica los niveles de potasio?

Los riñones sanos mantienen el equilibrio adecuado de minerales en la sangre. Esto incluye el potasio.

Si tiene enfermedad renal crónica (prolongada), es difícil para sus riñones controlar la cantidad de potasio en la sangre. Es posible que tenga demasiado potasio. Esto puede ser perjudicial.

En algunos casos, otros medicamentos pueden hacer que su organismo elimine demasiado potasio. Si esto sucede, es posible que tenga que tomar un suplemento de potasio.

¿Cómo puede obtener la cantidad adecuada de potasio en su dieta?

Usted puede aprender cuánto potasio tienen determinados alimentos. Entonces, puede controlar cuánto potasio obtiene en su alimentación.

Su médico o su dietista puede ayudarle a planear una dieta que le aporte la cantidad adecuada de potasio. No hay una dieta que sea adecuada para todos. Su dieta dependerá de lo bien que funcionan sus riñones y de si usted está en diálisis.

Su dieta puede cambiar según los cambios en la enfermedad. Consulte a su médico para hacerse pruebas regulares. Las pruebas le ayudan a saber cuándo tiene que cambiar su alimentación. Su médico o su dietista puede ayudarle a hacer esto.

Cambiar su dieta puede ser difícil. Es posible que tenga que renunciar a muchos alimentos que le gustan. Pero es muy importante que haga los cambios recomendados. Le ayudarán a mantenerse saludable durante todo el tiempo posible.

¿Qué alimentos y productos contienen potasio?

Usted puede controlar la cantidad de potasio en su alimentación si sabe qué alimentos tienen bajo o alto contenido de potasio.

Alimentos bajos en potasio

- Arándanos azules ("blueberries") y frambuesas
- Arroz blanco o integral, pasta y fideos
- Pepinos y rábanos

Alimentos ricos en potasio

- Albaricoques, naranjas, ciruelas pasas y bananas (plátanos)
- Brócoli, espinacas y papas
- Leche y yogur

Otros productos que pueden tener potasio

- Las bebidas dietéticas o con proteínas y las barras dietéticas suelen tener potasio. También se halla en bebidas deportivas como Gatorade. Estas tienen el objetivo de reemplazar el potasio que se pierde al hacer ejercicio.
- No use sustituto de sal ni sal "lite" sin hablar antes con su médico. Suelen tener un contenido muy alto de potasio.
- Asegúrese de decirle a su médico de cualquier medicamento, de receta o de venta libre, que esté tomando. Algunos medicamentos pueden elevar el nivel de potasio.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

Escriba **Y438** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Aprenda sobre la enfermedad renal crónica y el potasio**".

©2006-2023 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.

Learning About Chronic Kidney Disease and Protein



What is protein?

Protein is an important nutrient made up of chemicals called amino acids. Protein provides energy. Your body also needs protein to make new cells, maintain and rebuild muscles, carry other nutrients, act as messengers in the body, and support the immune system.

How does protein in your diet affect chronic kidney disease?

When protein breaks down in your body, it forms waste products. If you have kidney disease, the kidneys have trouble getting rid of waste products, so waste can build up in your blood.

Eating more protein than your body can handle can be bad for your kidneys and make you very sick. But if you don't get enough protein, you can become weak and tired and are more likely to get infections.

If you have chronic kidney disease, you can help protect your kidneys by making changes to your diet so that you get the right amount of protein.

How can you get the right amount of protein in your diet?

Ask your doctor or dietitian how much protein you can have each day, and learn which foods contain protein.

Your doctor or dietitian can help you plan a diet that gives you the right amount of protein. There is no single diet that is right for everyone who has chronic kidney disease. Your diet will be based on how well your kidneys are working and whether you are on dialysis.

When you have kidney disease, your diet may change over time as your disease changes. See your doctor for regular testing so you know when your diet may need to change. Your doctor or dietitian can help you adjust your diet as needed.

Changing your diet can be hard. You may have to give up many foods you like. But it is very important to make the recommended changes so you can stay healthy for as long as possible.

Which foods contain protein?

High-protein foods include meat, poultry, seafood, and eggs. Other foods that contain protein include milk and milk products, beans and nuts, vegetables, and breads, pastas, and cereals.

Where can you learn more?

Go to <https://www.healthwise.net/PatientEd>

Enter **D386** in the search box to learn more about "**Learning About Chronic Kidney Disease and Protein**".

©2006-2023 Healthwise, Incorporated.

This care instruction is for use with your licensed healthcare professional. If you have questions about a medical condition or this instruction, always ask your healthcare professional. Healthwise, Incorporated disclaims any warranty or liability for your use of this information.

Aprenda sobre la enfermedad renal crónica y las proteínas **[Learning About Chronic Kidney Disease and Protein]**



¿Qué son las proteínas?

Las proteínas son nutrientes importantes compuestos de sustancias químicas llamadas aminoácidos. Las proteínas proporcionan energía. Su cuerpo también necesita proteínas para producir células nuevas, mantener y reconstruir los músculos, transportar otros nutrientes, servir de mensajeros en el cuerpo y apoyar al sistema inmunitario.

¿Cómo afecta la proteína en su alimentación a la enfermedad renal crónica?

Cuando las proteínas se descomponen en el cuerpo, forman productos de desecho. Si usted tiene enfermedad renal, los riñones tienen problemas para eliminar los productos de desecho, por lo que estos pueden acumularse en la sangre.

Ingerir más proteínas de las que pueda manejar su organismo puede ser malo para sus riñones y hacer que se enferme gravemente. Pero si usted no obtiene suficientes proteínas, puede debilitarse y sentirse cansado y estar más propenso a contraer infecciones.

Si tiene enfermedad renal crónica, usted puede ayudar a proteger sus riñones haciendo cambios en su dieta para obtener la cantidad adecuada de proteínas.

¿Cómo puede obtener la cantidad adecuada de proteína en su dieta?

Pregúntele a su médico o a su dietista la cantidad de proteínas que puede consumir por día e infórmese sobre qué alimentos contienen proteínas.

Su médico o su dietista puede ayudarle a planear una dieta que le aporte la cantidad adecuada de proteínas. No hay una dieta única que sea adecuada para todos los que tienen enfermedad renal crónica.

Su dieta se basará en lo bien que funcionan sus riñones y en si usted está en diálisis.

Cuando tiene enfermedad renal, su dieta puede cambiar con el tiempo a medida que cambie su enfermedad. Consulte a su médico para hacerse pruebas regulares, de manera que sepa cuándo puede ser necesario cambiar su dieta. Su médico o su dietista puede ayudarle a ajustar su dieta según sea necesario.

Cambiar su dieta puede ser difícil. Es posible que tenga que renunciar a muchos alimentos que le gustan. Pero es muy importante hacer los cambios recomendados para que pueda mantenerse saludable durante todo el tiempo posible.

¿Qué alimentos contienen proteínas?

Los alimentos ricos en proteínas incluyen:

- Carne.
- Aves.
- Mariscos.
- Huevos.

Otros alimentos que contienen proteínas incluyen:

- Leche y sus derivados.
- Frijoles (habichuelas) y nueces.
- Panes, pastas y cereales.
- Verduras.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

Escriba **D386** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Aprenda sobre la enfermedad renal crónica y las proteínas**".

©2006-2023 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.

Kidney Disease and High Blood Pressure: Care Instructions



Overview

Long-term (chronic) kidney disease happens when the kidneys cannot remove waste and keep your body's fluids and chemicals in balance. Usually, the kidneys remove waste from the blood through the urine. When the kidneys are not working well, waste can build up so much that it poisons the body. Kidney disease can make you very tired. It also can cause swelling, or edema, in your legs or other areas of your body.

High blood pressure is one of the major causes of chronic kidney disease. And kidney disease can also cause high blood pressure. No matter which came first, having high blood pressure damages the tiny blood vessels in the kidneys.

If you have high blood pressure, it is important to lower it. There are many things you can do to lower your blood pressure, which may help slow or stop the damage to your kidneys.

Follow-up care is a key part of your treatment and safety. Be sure to make and go to all appointments, and call your doctor if you are having problems. It's also a good idea to know your test results and keep a list of the medicines you take.

How can you care for yourself at home?

- Be safe with medicines. Take your medicines exactly as prescribed. Call your doctor if you have any problems with your medicine. You will probably need more than one medicine to lower your blood pressure. You will get more details on the specific medicines your doctor prescribes.
- Work with your doctor and a dietitian to plan meals that have the right amount of nutrients for you. You will probably have to limit salt, fluids, and protein.
- Stay at a healthy weight. This is very important if you put on weight around the waist. Losing even 10 pounds can help you lower your blood pressure.
- Manage other health problems such as diabetes and high cholesterol. You can help lower your risk for heart disease and blood vessel problems with a healthy lifestyle along with medicines.

- Do not take ibuprofen (Advil, Motrin) or naproxen (Aleve), or similar medicines, unless your doctor tells you to. They may make chronic kidney disease worse. It is okay to take acetaminophen (Tylenol).
- If your doctor recommends it, get more exercise. Walking is a good choice. Bit by bit, increase the amount you walk every day. Try for at least 30 minutes on most days of the week. You also may want to swim, bike, or do other activities.
- Limit or avoid alcohol. Talk to your doctor about whether you can drink any alcohol.
- Do not smoke or allow others to smoke around you. If you need help quitting, talk to your doctor about stop-smoking programs and medicines. These can increase your chances of quitting for good.

When should you call for help?



Call 911 anytime you think you may need emergency care. For example, call if:

- You passed out (lost consciousness).

Call your doctor now or seek immediate medical care if:

- You have new or worse nausea and vomiting.
- You have much less urine than normal, or you have no urine.
- You are feeling confused or cannot think clearly.
- You have new or more blood in your urine.
- You have new swelling.
- You are dizzy or lightheaded, or you feel like you may faint.

Watch closely for changes in your health, and be sure to contact your doctor if:

- You do not get better as expected.

Where can you learn more?

Go to <https://www.healthwise.net/PatientEd>

Enter **U486** in the search box to learn more about "**Kidney Disease and High Blood Pressure: Care Instructions**".

©2006-2023 Healthwise, Incorporated.

This care instruction is for use with your licensed healthcare professional. If you have questions about a medical condition or this instruction, always ask your healthcare professional. Healthwise, Incorporated disclaims any warranty or liability for your use of this information.

La enfermedad renal y la presión arterial alta: Instrucciones de cuidado

[Kidney Disease and High Blood Pressure: Care Instructions]



Generalidades

La enfermedad renal prolongada (crónica) tiene lugar cuando los riñones no pueden eliminar los desechos ni mantener en equilibrio los líquidos y sustancias químicas del organismo. Lo normal es que los riñones eliminen los desechos de la sangre por medio de la orina. Cuando los riñones no están funcionando bien, los desechos pueden acumularse de tal manera que envenenan el organismo. La enfermedad renal puede provocar mucho cansancio. También puede causar hinchazón, o edema, en las piernas u otras zonas del cuerpo.

La presión arterial alta es una de las principales causas de enfermedad renal crónica. Además, la enfermedad renal también puede causar presión arterial alta. Sin importar cuál ocurrió primero, tener presión arterial alta daña los pequeños vasos sanguíneos de los riñones.

Si tiene presión arterial alta, es importante bajarla. Existen muchas cosas que puede hacer para bajar la presión arterial que podrían ayudar a retrasar o detener el daño a los riñones.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

- Sea prudente con los medicamentos. Tome los medicamentos exactamente como se los recetaron. Llame a su médico si tiene algún problema con los medicamentos. Es probable que necesite más de un medicamento para bajar la presión arterial. Recibirá más detalles sobre los medicamentos específicos recetados por su médico.

- Colabore con su médico y un dietista para planear comidas que tengan la cantidad adecuada de nutrientes para usted. Es probable que necesite limitar la sal, los líquidos y la proteína.
- Mantenga un peso saludable. Esto es muy importante si aumenta de peso en la zona de la cintura. Aunque solo baje 10 libras (4.5 kg) puede ayudarlo a bajar su presión arterial.
- Maneje otros problemas de salud como la diabetes y el colesterol alto. Usted puede ayudar a reducir su riesgo de enfermedad cardíaca y problemas vasculares con un estilo de vida saludable junto con medicamentos.
- No tome ibuprofeno (Advil, Motrin) o naproxeno (Aleve), o medicamentos similares, a menos que su médico se lo indique. Estos medicamentos podrían empeorar la enfermedad renal crónica. Puede tomar acetaminofén (Tylenol).
- Si su médico se lo recomienda, haga más ejercicio. Caminar es una buena opción. Poco a poco, aumente la distancia que camina todos los días. Intente hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días de la semana. Quizás también desee nadar, montar en bicicleta o hacer otras actividades.
- Limite o evite el alcohol. Hable con su médico acerca de si puede tomar cualquier cantidad de alcohol.
- No fume ni permita que otros fumen cerca de usted. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su médico sobre programas y medicamentos para dejar de fumar. Estos pueden aumentar sus probabilidades de dejar el hábito para siempre.

¿Cuándo debe pedir ayuda?



Llame al 911 en cualquier momento que considere que necesita atención de urgencia. Por ejemplo, llame si:

- Se desmayó (perdió el conocimiento).

Llame a su médico ahora mismo o busque atención médica inmediata si:

- Tiene náuseas o vómito nuevos o que empeoran.
- Tiene mucha menos orina de lo normal, o no tiene orina.
- Se siente confuso o no puede pensar con claridad.
- Tiene sangre nueva o en más cantidad en la orina.
- Tiene hinchazón nueva.
- Está mareado o aturdido, o siente que podría desmayarse.

Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- No mejora como se esperaba.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

Escriba **U486** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**La enfermedad renal y la presión arterial alta: Instrucciones de cuidado**".

©2006-2023 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.