

Plan de acción para la enfermedad renal crónica (ERC)

Al tener ERC, los riñones ya no pueden eliminar suficientes desechos y líquidos de la sangre para mantener la salud. La ERC tiene 5 etapas. Cada etapa de la ERC se basa en el resultado de un análisis de sangre llamado tasa de filtración glomerular estimada o eGFR (por sus siglas en inglés).

Asegúrese de tomar su medicación según se lo prescriban. Hable con su proveedor antes de tomar cualquier medicamento nuevo, incluidos los de venta libre. Revise este plan con su proveedor una vez al año. Use el reverso de este plan para ayudar a controlar su presión arterial y diabetes.

Etapa de la ERC	Descripción general de las etapas de la ERC y planes de acción
<p>Etapa 1: la eGFR es 90 o Superior</p> <p>Etapa 2: la eGFR está entre 89 y 60</p>	<p>En la ERC 1 y la ERC 2, sus riñones tienen un daño leve. Elija un plan de acción para ralentizar o prevenir la ERC avanzada. Consulte a su proveedor al menos 1 vez al año.</p>
<p>Etapa 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Daño renal moderado • La eGFR está entre 59 y 30 	<p>En esta etapa todavía es posible ralentizar o prevenir la ERC grave. Es posible que tenga síntomas de ERC, que incluyen: presión arterial alta, anemia, hinchazón en las manos y los pies, y problemas de salud de los huesos. Puede tener ERC 3, incluso si no se siente enfermo. Crea un plan de acción para:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Consulte a su proveedor y verificar su eGFR; haga ambas cosas cada 6 meses ✓ Hable con su proveedor antes de hacer cambios importantes en su alimentación ✓ Consulte a un nefrólogo (especialista en riñones) si su eGFR llega a 30; solicite a su proveedor un referido
<p>Etapa 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Daño renal grave • La eGFR está entre 29 y 15 	<p>En esta etapa, puede tener síntomas de ERC, que incluyen: picazón, sensación de debilidad o cansancio, náuseas y vómitos, hinchazón en las manos y los pies, y demasiada orina (pipí) o menos orina de lo normal. Puede tener ERC 4, incluso si no se siente enfermo. Crea un plan de acción para:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Consulte a su especialista en riñones y verificar su eGFR; haga ambas cosas al menos cada 4 meses ✓ Conozca las opciones de tratamiento renal: diálisis, tratamiento conservador y trasplante de riñón ✓ Hable con sus proveedores antes de hacer cambios importantes en su alimentación ✓ Consulte a su proveedor al menos una vez al año
<p>Etapa 5:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Insuficiencia renal • La eGFR es inferior a 15 	<p>En esta etapa, comenzará diálisis o el tratamiento conservador. Si reúne los requisitos, puede recibir un trasplante de riñón. Es posible que tenga síntomas de ERC, que incluyen: picazón, olor extraño o mal sabor en la boca, hinchazón en las manos y los pies, y demasiada orina (pipí) o menos orina de lo normal. Crea un plan de acción para:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pregunte acerca de hacerse diálisis en casa o hable con su equipo renal durante su citas de diálisis ✓ Consulte a su especialista en riñones 1 vez al mes si elige un tratamiento conservador ✓ Hable con sus proveedores o equipo renal sobre los cambios que necesita hacer en su alimentación ✓ Consulte a su proveedor al menos 1 vez al año

Las principales causas de la enfermedad renal crónica o ERC son la diabetes y la presión arterial alta. Conozca su presión arterial. Hágase el análisis de diabetes o siga recibiendo atención para la diabetes. Si es necesario, use el plan de acción a continuación para hacer un seguimiento de la presión arterial y la diabetes.

1. Cada día, compruebe en qué zona se encuentra.

2. Luego, según su zona, decida qué hacer.

Plan de acción para la presión arterial

¿Está en la zona VERDE?



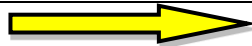
Lo está si TODO lo siguiente se aplica a usted:

- ✓ Su presión arterial está por debajo 130/80 mm Hg la mayor parte del tiempo
- ✓ Se toma la presión arterial diariamente

Si es así, siga el plan de acción de la zona VERDE:

- ✓ Siga tomando sus medicamentos según se los hayan prescrito
- ✓ Cuando tenga una opción, elija la opción de comida baja en sal
- ✓ Manténgase activo y muévase todos los días tanto como pueda
- ✓ Continúe tomándose la presión arterial diariamente

¿Está en la zona AMARILLA? Necesita ayuda,



INCLUSO SI UNA de las siguientes condiciones se aplica a usted:

- ✓ Su presión arterial está fuera de lo normal
- ✓ Signos de presión arterial alta: dolor de cabeza, mareo, dificultad para respirar, latidos cardíacos rápidos o fuertes

Importante: La mayoría de las personas no sienten signos de presión arterial alta. Tómese la presión arterial para confirmar sus valores.

Si es así, siga el plan de acción de la zona AMARILLA:

- ✓ Si su presión arterial es más alta de lo normal:
 - Primero, asegúrese de tomar su medicamento para la presión arterial
 - Luego, descanse, siéntese o intente hacer ejercicios de respiración
 - Por último, vuelva a tomarse la presión arterial
- ✓ Si su presión arterial no vuelve a la normalidad en **24 horas**, llame a su proveedor o a la línea de consejería de enfermería de su seguro de salud.

Plan de acción para la diabetes

¿Está en la zona VERDE?



Lo está si TODO lo siguiente se aplica a usted:

- ✓ Ningún síntoma de niveles altos o bajos de azúcar en la sangre
- ✓ El nivel de azúcar en la sangre antes del desayuno está entre 80 y 130 mg/dl
- ✓ El nivel de azúcar en la sangre de 1 a 2 horas después de una comida está por debajo de 180 mg/dl

Si es así, siga el plan de acción de la zona VERDE:

- ✓ Siga tomando sus medicamentos según se los hayan prescrito
- ✓ Elija opciones de comida deliciosas y saludables
- ✓ Manténgase activo y muévase todos los días tanto como pueda
- ✓ Mida su nivel de azúcar en la sangre en casa tal como se lo recomienden
- ✓ Revise sus pies diariamente para ver si hay enrojecimiento o llagas

¿Está en la zona AMARILLA? Necesita ayuda,



INCLUSO SI UNA de las siguientes condiciones se aplica a usted:

- ✓ Su nivel de azúcar en la sangre a menudo está por debajo 70 mg/dl
- ✓ Uno o más signos de **nivel bajo** de azúcar en la sangre: somnolencia, mareos, visión borrosa, sensación de debilidad, habla arrastrada
- ✓ Uno de los más signos de **niveles altos** de azúcar en la sangre: tener más sed de lo normal, necesidad de orinar más, visión borrosa

Si es así, siga el plan de acción de la zona AMARILLA:

- ✓ Aplique la “Regla 15-15” cuando su nivel de azúcar en la sangre esté por debajo de 70 mg/dl
- ✓ Consulte su Plan de acción para la Diabetes
- ✓ Llame a su proveedor o a la línea de consejería de enfermería de su seguro de salud.

Para la diabetes o la presión arterial. ¿Está en la zona ROJA?



Necesita ayuda de inmediato si tiene **ALGUNO** de los siguientes signos:

Confusión nueva o que empeora, dolor de pecho u opresión en el pecho que no desaparece, pérdida repentina del equilibrio, caídas o desmayos, debilidad en el rostro, los brazos o las piernas, náuseas, vómitos.

Si es así, ¡busque ayuda de inmediato!

- ✓ **Llame al 9-1-1**