Anexo 3. Guía de información para pacientes[161,162]

Índice

Introducción 134

¿Esta guía sobre la detección y el manejo de la ERC va dirigida para mí? 134

1. Generalidades 134

1.1. ¿Cómo es el aparato urinario? 134

2. La enfermedad y su diagnóstico 136

2.1. ¿Qué es la enfermedad renal crónica (ERC)? 136

2.2 ¿Por qué es peligrosa la ERC? 136

2.5 ¿Qué causa la ERC? 136

2.3 ¿Cómo puedo saber si tengo ERC? 136

2.3 ¿A quienes se les debe ofrecer estas pruebas? 137

2.4 ¿Cuáles son las etapas de la ERC? ¿Qué es la ERC en estadio temprano? 137

2.4 ¿Cuáles son los síntomas de la ERC? 138

3. El tratamiento 138

3.1 ¿Qué medicamentos pueden ayudar? 138

3.2 ¿Qué cosas podrían hacer que la enfermedad empeore? 139

3.3 ¿En qué casos nos podrían remitir al especialista? 139

3.4 ¿Qué consejos de vida puede seguir? 140

4. Bibliografía 141

Han transcurrido más de 5 años desde la publicación de esta Guía de Práctica Clínica y su vigencia no ha sido revisada.

Introducción

La presente Guía de información para pacientes, está compuesta por una serie de apartados que incluyen información sobre la enfermedad renal crónica (anatomía del aparato renal, explicación de lo que es en sí la enfermedad, las pruebas diagnósticas, el tratamiento, las derivaciones a la atención especializada y los consejos de estilo de vida) que consideramos podrían ser de utilidad para las personas a quienes va dirigida esta guía.

¿Esta guía sobre la detección y el manejo de la ERC va dirigida a mí?

- **Sí,** si usted es adulto y tiene, o podría tener la enfermedad renal crónica.
- **No** va dirigida a:
  - Población infantil.
  - Personas que estén recibiendo diálisis renal o que han sido sometidas a un trasplante renal.
  - Mujeres embarazadas con enfermedad renal crónica.

1. Generalidades

Para abordar el tema de la enfermedad renal crónica, es importante conocer de manera básica cómo está constituido el aparato urinario y cuál es su funcionamiento, para así comprender los aspectos claves de la enfermedad.

1.1. ¿Cómo es el aparato urinario?

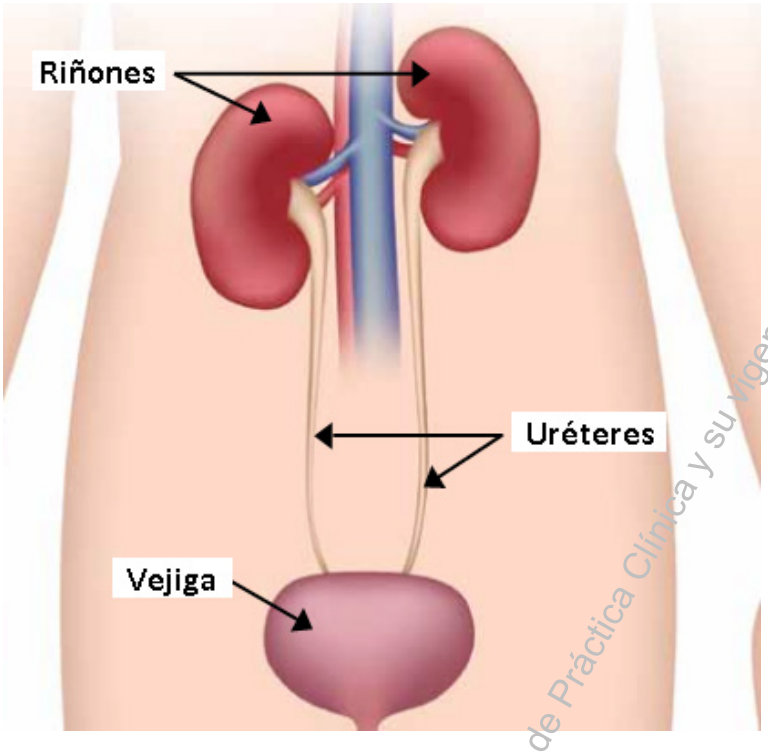
El aparato urinario humano es un conjunto de órganos encargados de la producción de orina mediante la cual se eliminan los desechos nitrogenados del metabolismo (urea, creatinina y ácido úrico).

El aparato urinario humano se compone, fundamentalmente, de dos partes que son:

- Los órganos secretores: los riñones, que producen la orina y desempeñan otras funciones.
- La vía excretora, que recoge la orina para expulsarla al exterior. Está formada por un conjunto de conductos que son:
  1. Los uréteres que conducen la orina desde los riñones a la vejiga urinaria.
  2. La vejiga urinaria es una bolsa muscular y elástica en la que se acumula la orina antes de ser expulsada al exterior. En el extremo inferior tiene un músculo circular llamado esfínter, que se abre y cierra para controlar la micción (el acto de orinar).
  3. La uretra es un conducto que transporta la orina desde la vejiga hasta el exterior. En su parte inferior presenta el esfínter uretral, por lo que se puede resistir el deseo de orinar. La salida de la orina al exterior se produce por el reflejo de micción.

Han transcurrido más de 5 años desde la publicación de esta Guía de Práctica Clínica y su vigencia no ha sido revisada.

Figura 1. Estructura del aparato urinario



Han transcurrido más de 5 años desde la publicación de esta Guía de Práctica Clínica y su vigencia no ha sido revisada.

2. La enfermedad y su diagnóstico

2.1. ¿Qué es la enfermedad renal crónica (ERC)?

La enfermedad renal crónica (ERC) es una condición que incluye problemas renales a largo plazo, en la cual los riñones se dañan de forma permanente y no funcionan correctamente.

Los riñones son órganos importantes que tienen muchas funciones, entre ellas eliminar los desechos, el exceso de líquidos y la sal del cuerpo. Esta limpieza de los desechos de la sangre lo hacen a través de la producción de la orina. Así mismo, también ayudan a controlar la presión arterial y el equilibrio de las sustancias químicas en el cuerpo, por ello la importancia de mantenerlos sanos.

Si los riñones se dañan, no son capaces de funcionar como deberían y esto nos llevaría a tener una enfermedad renal crónica (ERC). Es así que la ERC es definida si la función renal (qué tan bien funcionan los riñones) se reduce por lo menos 3 meses consecutivos. Si no se trata, la ERC puede empeorar con el tiempo hasta que sus riñones ya no funcionen.

2.2. ¿Por qué es peligrosa la ERC?

Cuando los riñones no funcionan correctamente, dejan residuos en la sangre. Estos residuos pueden acumularse y hacerle sentir enfermo, así como causar problemas en su co-

razón, aumentar su riesgo de pérdida ósea, fracturas de huesos, anemia (bajo número de glóbulos rojos, que transportan oxígeno por todo el cuerpo), la enfermedad renal completa, y otros problemas graves. También puede conducir a la muerte.

2.5. ¿Qué causa la ERC?

Las causas más frecuentes de ERC son la presión arterial alta y la diabetes (tener los niveles de azúcar elevados en sangre). La ERC también podría encontrarse en las personas con alto colesterol, enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos.

2.3. ¿Cómo puedo saber si tengo ERC?

Hay pruebas sencillas que le pueden determinar si una persona tiene o no esta enfermedad. Entre ellas existe una análisis de sangre (para estimar la TFG o tasa de filtración glomerular) que permite medir cuan bien están funcionando los riñones.

Otra de las pruebas que nos permite tener una señal del funcionamiento de los riñones es un análisis de orina (para detectar proteínas en la orina, a esto se llama proteinuria).

2.3. ¿A quienes se les debe ofrecer estas pruebas?

Si usted tiene alguna de las siguientes enfermedades se le debería ofrecer las pruebas para el diagnóstico de la enfermedad renal crónica:

- Diabetes
- Hipertensión arterial.
- Enfermedad cardiovascular.
- Anormalidad estructural del aparato renal, presencia de piedras en el riñón o el aumento de tamaño de la próstata.
- Enfermedades que afectan a varias partes del cuerpo y que podrían afectar a los riñones, como el lupus eritematoso sistémico.
- Antecedentes familiares de la enfermedad renal crónica (en etapa 5) o una enfermedad renal hereditaria.
- Presencia de sangre en la orina (esto se llama hematuria) o de proteínas en la orina (proteinuria) donde no hay una causa conocida.

2.4. ¿Cuáles son las etapas de la ERC? ¿Qué es la ERC en estadio temprano?

La siguiente tabla muestra cómo la tasa de filtrado glomerular (TFG) se refiere a las diferentes etapas de la enfermedad renal crónica y lo que esto significa en términos de diagnóstico. De las etapas 3 a 5 pueden ser diagnosticadas por la TFG únicamente, pero en las etapas 1 y 2 también se necesita otra evidencia de daño renal, tal como proteinuria. Generalmente, cuanto mayor sea su TFG, los riñones estarán más sanos.

Han transcurrido más de 5 años desde la publicación de esta Guía de Práctica Clínica y su vigencia no ha sido revisada.

Etapas de la enfermedad renal crónica:

Estadio	TFG	Descripción
1	≥90	TFG normal o aumentado, con otra evidencia de daño renal
2	60-89	Ligero descenso de la TFG, con otra evidencia de daño renal
3A	45-59	Disminución moderada de la TFG, con o sin otra evidencia de daño renal
3B	30-44	
4	15-29	Marcado descenso de la TFG, con o sin otra evidencia de daño renal
5	<15	Fallo renal (enfermedad renal terminal)

En las etapas iniciales de esta enfermedad, los riñones han perdido sólo una pequeña parte de su función. En la enfermedad renal crónica estadio temprano, el objetivo del tratamiento es reducir el daño a los riñones. Si sus riñones ya no funcionan lo suficientemente bien como para eliminar los desechos, es posible que tenga enfermedad renal crónica en "etapa final". Las personas con enfermedad renal crónica en estadio final podrían necesitar de diálisis (un tratamiento que utiliza una máquina para limpiar los desechos de la sangre) o un trasplante de riñón.

Para la mayoría de la gente, la función renal empeora lentamente, a medida que envejecen. Los riñones dañados pueden dejar de funcionar con mayor rapidez.

2.4. ¿Cuáles son los síntomas de la ERC?

Las personas con enfermedad renal crónica en las fases iniciales muy rara vez tienen algún síntoma. Debido a que los síntomas con frecuencia no aparecen en las primeras etapas, muchas personas no saben que tienen afectados sus riñones, sino hasta que la función renal es muy baja.

Los síntomas de la etapa final de ERC pueden incluir la pérdida de apetito, cambio de peso, náuseas, hinchazón en los tobillos y los pies, cansancio, piel seca y picazón en la misma.

3. El tratamiento

3.1. ¿Qué medicamentos pueden ayudar?

Hay dos tipos de medicamentos que pueden ayudar a las personas con enfermedad renal crónica a evitar la progresión de la enfermedad:

- Inhibidores del enzima convertidor de la angiotensina (IECA).
- Antagonistas del receptor de la angiotensina II (ARA II).

Los IECA, los ARA II, son dos de los muchos tipos familias de medicamentos que se utilizan para bajar la presión arterial. A pesar de que ambos trabajan de diferentes maneras, tanto los IECA y los ARA II podrían ayudar a retrasar la progresión del daño renal, incluso en personas que no tienen hipertensión arterial.

Han transcurrido más de 5 años desde la publicación de esta Guía de Práctica Clínica y su vigencia no ha sido revisada.

Así mismo las estatinas (otra familia de fármacos) se utilizan para reducir el colesterol.

3.2. ¿Qué cosas podrían hacer que la enfermedad empeore?

Hay algunos factores que podrían hacer que la ERC pudiera progresar:

- Tener una enfermedad cardiovascular.
- Obesidad.
- Tener proteínas en la orina.
- Tener la presión arterial alta.
- Tener diabetes.
- Fumar.
- Ser de raza negra o asiática.
- Tomar medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE) durante mucho tiempo –por ejemplo, si usted tener artrosis de larga evolución.
- Tener algún tipo de obstrucción de las vías urinarias.

3.3. ¿En qué casos nos podrían remitir al especialista?

Hay algunos casos en los que su médico de cabecera debe ofrecerle una remisión a un especialista. Esto puede ser si usted tiene cualquiera de los siguientes:

- Estar en la etapa 4 ó 5 de la enfermedad renal crónica.
- Tener gran cantidad de proteína en la orina (a menos que usted tenga diagnóstico de diabetes y que ya esté siendo tratado para esto).
- Proteína y sangre en la orina (ambos a la vez).
- Empeoramiento acelerado de la función renal.
- Presión arterial que se mantiene alta a pesar de que usted está tomando por lo menos tres tipos diferentes de medicamentos para controlarla.
- Causa poco frecuente, sospecha genética o confirmación de la enfermedad renal crónica.
- Sospecha de estrechamiento de las arterias hacia los riñones (estenosis de la arteria renal).
- Obstrucción del tracto urinario.

Después de haber sido referido y que se haya elaborado un plan para controlar su enfermedad renal, su médico de cabecera puede ser capaz de realizar sus chequeos regulares, y es posible que no tenga que seguir viendo al especialista con tanta regularidad.

3.4.¿Qué consejos de vida puede seguir?

Es favorable que las personas con enfermedad renal crónica estén motivadas para realizar ejercicio físico y lograr un peso saludable. La personas fumadoras deben dejar de fumar.

Han transcurrido más de 5 años desde la publicación de esa Guía de Práctica Clínica y su vigencia no ha sido revisada.

Si su condición empeora se le puede ofrecer consejos sobre la dieta. El cambio de su dieta (restricción de la cantidad de proteína en su dieta) podría retrasar la progresión de la enfermedad, es importante que discuta con su médico tratante, los beneficios e inconvenientes que podrían aparecer con una dieta con restricción proteica.

Es aconsejable que se controle a menudo la presión arterial, además de los controles de la consulta médica. Además usted debe recibir educación e información que sea relevante para que conozca las causas de la enfermedad, la progresión, y cualquier complicación que pueda tener, esto le podrá ayudar a prevenir que esto ocurra y le ayudará a entender su tratamiento y de tomar decisiones informadas al respecto.

4. Bibliografía

1. AHRQ Agency for healthcare research and quality. Medicines for Early Stage Chronic Kidney Disease. A Review of the Research for Adults With Kidney Disease and Diabetes or High Blood Pressure. 2012 Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK114445/
2. NICE National Institute for Health and Care Excellence. Identifying and treating long-term kidney problems (chronic kidney disease). 2008 Sep.

Han transcurrido más de 5 años desde la publicación de esta Guía de Práctica Clínica y su vigencia no ha sido revisada.