

## ¿QUÉ ES ?

La enfermedad renal crónica es el daño lento y progresivo del funcionamiento de los riñones.

## ¿CÓMO SE TRATA?

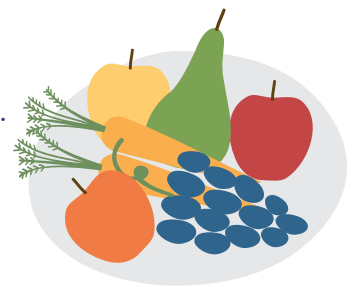
El tratamiento consiste en:

- Seguir unos hábitos de vida saludables.
- Tomar la medicación pautada.
- Manejar los síntomas: aprender a interpretarlos y conocer cómo actuar en cada circunstancia.

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA CUIDARME?

### HÁBITOS DE VIDA:

- **Alimentación:** ajustada a la situación de cada persona. Puede que incluya comer menos proteínas, limitar algunos alimentos ricos en potasio y fósforo y controlar los líquidos.
  - Tomar la cantidad de líquidos adecuada. Los zumos, sopas y frutas también cuentan.
  - Comer con poca sal y evitar los alimentos que la contienen (embutidos, conservas, productos precocinados, salsas elaboradas, pastillas de concentrado de caldo...).
  - En cuanto a las proteínas priorizar las carnes y pescados blancos.
  - En fase avanzada y por indicación médica, limitar los líquidos.
  - En función de los resultados de la analítica, tu profesional de referencia te dará las recomendaciones específicas. Los alimentos ricos en potasio son: algunas frutas (naranjas, plátanos), algunos vegetales (espinacas, champiñones, tomate), huevos, legumbres...
- Control de **glucemia** en personas con diabetes.
- Realizar **actividad física** regularmente.
- Mantener **la tensión arterial** en los límites indicados.



### MEDICACIÓN:

El objetivo principal es:

- Frenar el avance de la enfermedad renal crónica para evitar las complicaciones.
- Manejo de los síntomas.

**EVITAR** los antiinflamatorios y los efervescentes porque perjudican a los riñones.



## SI TIENES

- Falta de aire.
- Fatiga y debilidad.
- Somnolencia.
- Desorientación.
- Ritmo cardíaco irregular.
- Dolor u opresión en el pecho.
- Convulsiones o coma.



## CONTACTA CON EMERGENCIAS

Llama:

- Araba: **945 24 44 44**
- Bizkaia: **94 410 00 00**
- Gipuzkoa: **943 46 11 11**
- ó al **112** desde otras comunidades autónomas

## SI SIENTES

- Aumento de peso o hinchazón en manos, pies y/o cara.
- Sed excesiva.
- Disminución de la cantidad de orina.
- Más cansancio del habitual.
- Picor y sequedad de la piel.
- Náuseas o vómitos.
- Diarrea.
- Fiebre.



## SOLICITA UNA VALORACIÓN

- Es posible que necesites ajustar el tratamiento, contacta con:
  - Horario habitual: tu profesional de referencia del centro de salud.
  - Fuera de horario: Consejo Sanitario (tel. 900 20 30 50) o acude a tu PAC (Punto de Atención Continuada).

## SI TUS SÍNTOMAS ESTÁN BIEN CONTROLADOS

- Sigue tomando la medicación según está prescrita.
- Continúa con la dieta con poca sal.
- Controla tu peso con regularidad.
- Acude a las consultas de seguimiento.
- Participa en actividades o grupos de apoyo de tu comunidad.
- Resuelve tus dudas contactando con tu centro de salud o con Consejo Sanitario.

