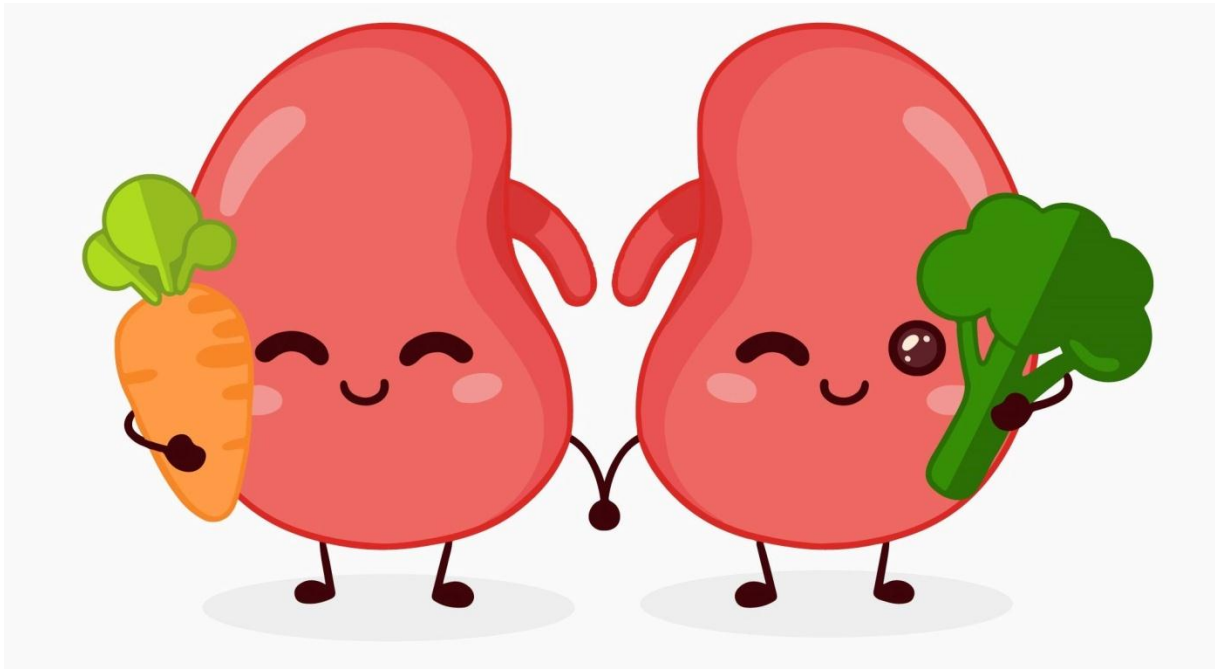




ENFERMEDADES RENALES Y ALIMENTACIÓN



AUTORES: personal de la coordinación de investigación y participación intercultural.

Los riñones son un par de órganos en forma de judía, cuya principal función es eliminar los desechos y el exceso de líquido del organismo, mediante la formación y excreción de 1 a 2 litros de orina al día. Además, los riñones producen hormonas que ayudan a mantener la presión arterial, la producción de glóbulos rojos y la integridad de los huesos. Como todos los órganos del cuerpo humano, los riñones pueden ver deteriorado su funcionamiento tanto a corto como a mediano plazo; algunas de estas enfermedades, conocidas a nivel general como nefropatías, requieren especiales cuidados en la alimentación, entre las más comunes están:



ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA.

Se define como la pérdida progresiva e irreversible de la tasa de filtración glomerular a lo largo del tiempo, la hipertensión arterial y la diabetes son las 2 causas principales de esta enfermedad.

CÁLCULOS RENALES.

Conocidos popularmente como piedras en el riñón, son masas sólidas compuestas de pequeños cristales que pueden depositarse en el tracto urinario; se forman cuando las sales y los minerales de la orina se concentran demasiado y se cristalizan; pueden aumentar de tamaño de manera considerable. Los de calcio son los más comunes, aunque también pueden tener como material mayoritario cistina, ácido úrico u otros.

NEFROPATÍA DIABÉTICA.

El término hace referencia a las complicaciones renales que aparecen en personas con diabetes tipo 1 y 2 graves. Esta patología es la responsable del mayor número de trasplantes de riñón.

ASPECTOS NUTRICIONALES.

La alimentación es especialmente importante cuando los riñones no funcionan adecuadamente, ya que éstos son los encargados de eliminar los líquidos y sustancias de desecho del organismo. Una dieta no adecuada aumenta las complicaciones y acelera el deterioro. Desde el momento en que se diagnostica la enfermedad, se debe cambiar la forma de alimentarse, esto será parte fundamental del tratamiento. Debe aprenderse qué comer, sin menoscabo de lo placentero de la comida y sin poner en peligro la salud.

Proteínas.

Cuando la hemodiálisis se hace necesaria, hay pérdida de proteínas y hay que reponerlas con la alimentación. La ingesta recomendada es de 1,0 - 1,2 g/kg. de peso cada día; aproximadamente el 50% deben ser de alto valor biológico, es decir, de origen animal.

También se pierden cierta cantidad de vitaminas hidrosolubles (complejo B y vit C); por otra parte, se sabe que el riñón es el encargado de activar la vitamina D procedente de los alimentos, para así, poder absorber el calcio de la comida. Cuando el riñón no funciona, no se activa esta vitamina y no se puede utilizar el calcio presente en los alimentos. Debe vigilarse muy bien el aporte de estas vitaminas en la alimentación.

Sodio.

Es el principal componente de la sal de mesa, los riñones son los encargados de eliminarlo, si no funcionan, el sodio se acumula en el organismo, provocando retención de agua. Ese líquido acumulado puede producir hinchazón en las piernas y párpados, tensión arterial elevada, insuficiencia cardíaca y edema de pulmón. Como norma general, al realizar diálisis, se debe seguir una dieta pobre en sal (entre 1.3 y 1.7 gr. de sodio al día). Para controlar el sodio debe evitarse la utilización de sal de mesa. Puede usar otras especias que darán sabor a sus platos y los harán más apetecibles. No use cubitos de caldo, concentrados de carne o pescado, sopas de sobre, embutidos, ahumados, conservas, quesos, frutos secos, mariscos, galletas, e incluso algunos tipos de agua mineral y bebidas gaseosas.

Potasio.

Es un mineral necesario para el funcionamiento del sistema nervioso y muscular. Los riñones son los encargados de eliminar el exceso del organismo; cuando no funcionan se acumula en la sangre. Su exceso en el organismo produce: hormigueos, calambres, debilidad muscular, arritmias e incluso paros cardíacos, por lo que puede convertirse en el componente más peligroso de la alimentación. El potasio se encuentra en la mayoría de los alimentos, pero sobre todo en frutas, verduras, legumbres y frutos secos. Es un mineral soluble en agua y para controlar un posible exceso se puede eliminar gran parte del potasio de algunos alimentos como verduras y legumbres, sometiéndolos a remojo y doble cocción.

Calcio y fósforo.

Son el principal componente de los huesos, ambos minerales trabajan juntos y en equilibrio. Un exceso de fósforo en la sangre, produce una salida de calcio los huesos, por lo que los huesos se descalcifican, se hacen más frágiles y propensos a fracturarse. Es recomendable evitar el exceso de algunos alimentos por su alto contenido en fósforo: quesos, frutos secos, vísceras, pescados pequeños, susceptible de ser comido con espinas como la sardina, cereales, productos integrales.

Agua.

El agua es esencial para la vida y el buen funcionamiento del organismo. Cuando se realiza tratamiento de hemodiálisis la cantidad de orina descende e incluso se puede dejar de orinar, si esto ocurre, entre dos sesiones de hemodiálisis, aumenta el peso corporal debido a la acumulación de líquidos. Esta ganancia de peso no debe sobrepasar de 1,5 a 2,5 kg. Si se acumula mucho líquido entre una diálisis y otra, puede tener antes de la diálisis: tensión arterial elevada, aumento excesivo de peso, hinchazón de piernas, cara, dificultad respiratoria. Durante la diálisis: calambres, mareos, malestar general, subidas y/o bajadas de tensión e incluso fallos en el corazón.

Para controlar los líquidos corporales debe saberse la cantidad de orina que se elimina al día, para ello se debe recoger la orina de 24 horas y medirla; la cantidad de líquidos que se puede tomar al día es la cantidad de orina eliminada más 500 ml.