

La diabetes y los problemas renales

Diabetes and Kidney Problems

The kidneys remove waste from the body, remove excess fluids, and keep important proteins in the body.

If diabetes is not well controlled, high blood sugar can harm the blood vessels and nerves in the kidneys. This can cause kidney damage, which is also called nephropathy. Without treatment, this can lead to kidney failure.

Signs of Nephropathy

You will not have signs in the early stages, which is why you need to get regular checks for kidney problems from your doctor. If not controlled, and the condition gets worse, you may have one or more of these signs:

- Feeling tired
- Unusual weight gain from fluid build up in the body
- Foamy urine from protein in urine
- Nausea, vomiting or poor appetite
- Swelling, numbness or tingling in the legs, ankles or feet
- High blood pressure called hypertension
- Feeling itchy (from imbalance of phosphorous in the body)
- Hiccups

Testing

Each year, have your urine checked for protein as part of a physical exam. If protein is found in the urine, it can be a sign of kidney damage.

Los riñones eliminan los desechos del organismo, los líquidos en exceso y mantienen las proteínas importantes en el organismo.

Si la diabetes no se controla bien, un nivel alto de azúcar en la sangre puede dañar los vasos sanguíneos y nervios en los riñones. La diabetes causa daño renal lo cual se conoce como nefropatía. Sin tratamiento, puede llevar a insuficiencia renal.

Señales de nefropatía

No tendrá señales en las primeras etapas, por lo que debe hacerse análisis regulares para detectar problemas en los riñones con su médico. Si no se controla y la afección empeora, tal vez tenga una o más de las siguientes señales:

- Cansancio
- Aumento inusual de peso por la acumulación de líquido en el organismo
- Orina espumosa por la proteína en la orina
- Náuseas, vómitos o poco apetito
- Pies, tobillos o piernas hinchados, adormecidos o con cosquilleo
- Presión arterial alta o hipertensión
- Picazón (por el desequilibrio de fósforo en el organismo)
- Hipo

Exámenes

Cada año, pida análisis de orina para determinar el contenido de proteína como parte de un examen médico. Si encuentran proteínas en la orina, puede ser una señal de daño en los riñones.

Your doctor may order these tests:

- Blood test:
 - Hemoglobin A1C to see how well glucose levels are controlled.
 - Blood urea nitrogen (BUN test) or creatinine test to check how well your kidneys are working.
- Urine test for protein called albumin. You doctor may also call it a microalbuminuria test.
- Foot checks to check for numbness and tingling in your feet and legs as kidney disease affects blood flow and may cause nerve damage. Nerve conduction tests may be given to check for nerve damage.
- Blood pressure checks.
- Blood tests for cholesterol and triglycerides. These types of fat in your blood are harder to control if the kidneys are not working well.

Treatment

Treatment is done to keep the kidney disease from getting worse. Blood sugar and blood pressure control can slow kidney damage.

- Check and record your blood sugar levels. Take your diabetes medicines as ordered. Talk to your doctor or diabetes educator if your blood sugar levels are not controlled with medicine.
- Exercise for at least 30 minutes most days of the week.

Su médico puede pedirle que se realice los siguientes exámenes:

- Examen de sangre:
 - Hemoglobina A1C para ver si se están controlando bien los niveles de azúcar en la sangre.
 - Nitrógeno de urea de sangre (BUN, por sus siglas en inglés,) o examen de creatinina para comprobar si están funcionando bien los riñones.
- Análisis de orina para determinar el contenido de la proteína llamada albúmina. Su médico también puede llamarlo análisis de microalbuminuria.
- Exámenes de los pies para ver si están adormecidos o si tiene cosquilleo en los pies y piernas, ya que las enfermedades renales afectan el flujo sanguíneo y pueden causar daño a los nervios. Se podrán administrar pruebas de conducción nerviosa para comprobar si hay daño en los nervios.
- Controles de presión sanguínea.
- Análisis de sangre para determinar el nivel de colesterol y triglicéridos. Estos tipos de grasa en la sangre son más difíciles de controlar si los riñones no funcionan bien.

Tratamiento

El objetivo del tratamiento es impedir que empeoren las enfermedades renales. El control del azúcar en la sangre y la presión arterial pueden hacer más lento el daño a los riñones.

- Mida y registre sus niveles de azúcar en la sangre. Tome sus medicamentos para la diabetes según lo indicado. Hable con su médico o educador en diabetes si sus niveles de azúcar en la sangre no se controlan con medicamentos.
- Haga ejercicio durante al menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana.

- Avoid tobacco and alcohol, manage your weight, your stress and get enough sleep. Lifestyle behavior can improve your diabetes.
- Talk to your doctor or pharmacist before taking any over the counter medicines. Some medicines may be harmful to weakened kidneys. For example, medicines used for pain called NSAIDS, like ibuprofen or naproxen, should not be used.
- Your doctor may order medicines to lower your blood pressure while protecting your kidneys from damage. Use a home blood pressure monitor to check your blood pressure between doctor visits.
- Follow your meal plan, and talk with a dietitian about changes you can make to control your blood sugar. If your kidneys are not working well, you may need to limit protein in your diet.

As kidney disease progresses, dialysis may be needed. Transplantation may also be an option for treatment.

Talk to your doctor or diabetes educator if you have questions or concerns.

- Evite el tabaco y el alcohol, maneje su peso, el estrés y duerma lo suficiente. Su comportamiento y estilo de vida pueden mejorar su diabetes.
- Consulte con su médico o farmacéutico antes de empezar a tomar cualquier medicamento de venta libre. Algunos medicamentos pueden ser nocivos para los riñones debilitados. Por ejemplo, no debería usar medicamentos para el dolor conocidos como NSAIDS, como el ibuprofeno o naproxen.
- Su médico podría recetarle medicamentos para disminuir la presión arterial y proteger los riñones del daño. Use un monitor de presión arterial para el hogar para controlar su presión arterial entre visitas al médico.
- Siga su plan de comidas y hable con un dietista acerca de los cambios que puede hacer para controlar el azúcar en la sangre. Si los riñones no funcionan bien, tal vez deba limitar la ingesta de proteínas en su dieta.

A medida que la enfermedad renal avance, puede necesitar diálisis. Los trasplantes también pueden ser una opción de tratamiento.

Hable con su médico o educador en diabetes si tiene preguntas o dudas.