



**Don't miss it,
act in time.**



Vivir de forma saludable con la diabetes de tipo 2 y comprender su impacto en el organismo

Sensibilización sobre la relación entre la salud renal y la diabetes de tipo 2



¿Por qué recibo este folleto?

Sensibilización sobre la salud renal en la diabetes de tipo 2

El objetivo de este folleto es apoyarle en el transcurso de su viaje con la diabetes de tipo 2 (DT2).

Pretende ayudarle a obtener más información sobre cómo cuidar su salud en general.

Entendemos que tiene que afrontar muchos retos cuando se trata de gestionar su enfermedad, pero esperamos proporcionarle una visión clara y sencilla del impacto de la diabetes de tipo 2 en otras partes del cuerpo para que esté informado/a, sepa a qué atenerse y pueda mantenerse lo más sano/a posible.

La información contenida en este folleto también debería permitirle entablar conversaciones sinceras y detalladas con su médico, para que pueda sentir que lleva las riendas en el transcurso de su viaje.

Puede consultar este folleto tantas veces como desee para preparar sus consultas médicas, orientar sus conversaciones con su médico y examinarlo después de su cita. También hay espacio en el reverso del folleto para que pueda escribir notas.

Comencemos.



Terminología de uso común

La diabetes de tipo 2 y la salud renal

A lo largo de su viaje con la diabetes de tipo 2, encontrará mucha información sobre la enfermedad y sobre cómo afecta a la salud de sus riñones. Es posible que le resulte abrumadora y quizá no entienda siempre la terminología utilizada en ella.

A continuación, encontrará una lista de los términos más utilizados relacionados con la diabetes de tipo 2 y la salud renal para ayudarle a comprender mejor la información que lea.

Albúmina: una proteína que mantiene el líquido en el torrente sanguíneo y ayuda a transportar hormonas, vitaminas, enzimas, etc., por todo el cuerpo.

Albuminuria: pérdida de albúmina en la orina, que puede ser un signo de enfermedad renal crónica (ERC).

Creatinina: producto de desecho que los riñones filtran de la sangre y liberan a través de la orina.

Enfermedad renal crónica (ERC): enfermedad de larga duración en la que los riñones no funcionan tan bien como deberían y que, si no se trata, puede empeorar con el tiempo y *su progresión puede conllevar diálisis o la necesidad de un trasplante de riñón.*

Progresión de la ERC: empeoramiento de la ERC, pasando de las fases iniciales a las finales.

Filtración glomerular: proceso por el que los riñones filtran la sangre.

Tira reactiva: tira de papel tratada químicamente que puede utilizarse para analizar las anomalías en la orina con el fin de detectar y gestionar una serie de trastornos como la diabetes, la enfermedad renal y las infecciones del tracto urinario.

TFGe (tasa de filtración glomerular estimada): la velocidad a la que los riñones limpian la sangre; la TFGGe es la velocidad estimada a la que esto ocurre, que suele determinarse mediante un análisis de sangre y un cálculo.

Diabetes de tipo 2 (DT2): enfermedad en la que el organismo es incapaz de utilizar la insulina que produce lo suficientemente bien como para controlar los niveles de azúcar en la sangre.

Prueba RACO (relación albúmina-creatinina en orina): una prueba de laboratorio de orina para medir la cantidad de albúmina y creatinina que se elimina del organismo; es la forma más precisa y temprana de detectar un posible daño renal.¹

Echemos un vistazo más de cerca a los riñones...

Más del 30 % de los pacientes con diabetes de tipo 2 desarrollan una enfermedad renal que puede convertirse en crónica.² La enfermedad renal crónica (ERC) significa que los riñones están dañados y que hay una pérdida gradual de la función renal.

Se denomina crónica porque el daño se produce de forma constante a lo largo del tiempo y no mejora. Aunque son pequeños, los riñones realizan una labor vital que mantiene el equilibrio del resto del organismo, incluida la eliminación de los residuos y del exceso de líquido del cuerpo a través de la orina.

Al igual que los efectos sobre el corazón y el hígado, un nivel elevado de azúcar en la sangre puede causar problemas a los pequeños vasos sanguíneos que actúan como unidades de filtrado en los riñones.

Con el tiempo, los altos niveles de azúcar en la sangre pueden causar el estrechamiento y la obstrucción de estos vasos. Si no hay suficiente sangre, los riñones sufren daños y la albúmina (una proteína producida por el hígado) pasa a través de estos filtros y acaba en la orina, donde no debería estar.

Esto puede ser un signo de ERC.

No todas las personas con diabetes de tipo 2 tendrán problemas de corazón, hígado o riñón, pero la diabetes de tipo 2 es un factor de riesgo conocido para desarrollar estos problemas de salud.^{2,3} Cuanto antes conozca la relación entre la diabetes de tipo 2 y el resto del organismo (especialmente sobre la ERC en la diabetes de tipo 2), mejor preparado estará para tomar precauciones en aras de proteger sus riñones.



Órganos afectados por la DT2



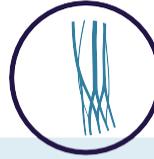
Ojos



Corazón



Hígado



Vasos
sanguíneos



Vejiga



Riñones

Qué hacen los riñones

1

Actúan como filtro del cuerpo, eliminando los productos de desecho de la sangre

2

Controlan la cantidad de agua y electrolitos (el sodio y el potasio son los más importantes) en el cuerpo

3

Secretan una serie de hormonas esenciales

¿Cómo puedo proteger mis riñones?

Salud y bienestar

Controlar el azúcar en sangre y la presión arterial puede ayudar a mantener los riñones sanos o a evitar que la enfermedad renal crónica (ERC) empeore, por lo que es importante controlar bien la diabetes de tipo 2 (DT2) y la hipertensión.

También puede ser proactivo y realizar cambios en su estilo de vida que mejoren su bienestar y su salud en general.

A continuación, se indican algunos cambios en el estilo de vida que pueden marcar la diferencia:



Haga ejercicio al menos 30 minutos al día, la mayoría de los días de la semana, para reducir el estrés, controlar su peso y alcanzar sus objetivos de presión arterial y azúcar en sangre



Trabaje con un dietista para elaborar un plan de alimentación saludable, de modo que sepa qué alimentos debe y cuáles no debe evitar



Mantenga un peso saludable: el sobrepeso está relacionado con la hipertensión arterial, las enfermedades cardíacas y la ERC



Evite el uso excesivo de antiinflamatorios no esteroideos (AINE) como el ibuprofeno y el naproxeno, que pueden dañar los riñones



Controle la ingesta de líquidos según el consejo de su médico, ya que los riñones dañados no pueden eliminar el exceso de líquido tan bien como deberían;



Reduzca su consumo de alcohol



Considere la posibilidad de dejar de fumar si lo hace

Supervisión de la salud renal

Su médico puede aconsejarle sobre las pruebas disponibles para evaluar y supervisar su salud renal. Para obtener una imagen completa necesita hacerse un análisis de sangre y orina que mida la función y el daño renales. Las pruebas más comunes son:

- TFGe (tasa de filtración glomerular estimada): un análisis de sangre que mide lo bien que los riñones filtran los residuos de la sangre.
- La RACO (relación albúmina-creatinina en orina) o la prueba de la tira reactiva son análisis de orina que pueden detectar niveles anormales de albúmina en la orina, lo que quizá sea un signo de daño renal, ya que sugiere que el "filtro" tiene fugas.
- La prueba de laboratorio RACO es la forma más temprana de detectar posibles signos de daño y los nefrólogos la consideran la

prueba de referencia para detectar la presencia de albúmina en la orina.¹

- La prueba de la tira reactiva se utiliza con más frecuencia en la práctica general, pero no se considera tan precisa como la prueba RACO.

El seguimiento tanto de la orina como de la sangre en busca de signos de daño y pérdida de función renales es la forma más eficaz de controlar el estado de salud de los riñones. Las directrices médicas recomiendan que todos los pacientes con diabetes de tipo 2 se sometan a una revisión renal anual, utilizando una combinación de las pruebas TFGe y RACO, por lo que quizá sea un aspecto que quiera plantear a su médico en su próxima consulta.¹



RACO

TFGe

Si sus riñones se ven afectados por la DT2

Las personas con diabetes de tipo 2 a menudo no son conscientes de que tienen un mayor riesgo de padecer una enfermedad renal porque el daño a los riñones suele producirse sin causar ningún síntoma antes de las últimas fases.

Para muchos pacientes, el diagnóstico de la diabetes de tipo 2 resulta difícil de aceptar y las preocupaciones adicionales sobre la enfermedad renal pueden aumentar la ansiedad. Sin embargo, conocer la relación entre los riñones y la diabetes es un primer paso esencial para proteger su salud en general.

Si se le diagnostica una enfermedad renal tras la realización de las pruebas de TFGe y RACO, no debe desesperarse. Además de los cambios en el estilo de vida mencionados anteriormente, es esencial entablar un diálogo abierto con su médico para tener la mejor oportunidad de gestionar bien su salud.

La relación con su equipo de atención a la diabetes será a largo plazo, debido a la naturaleza de la enfermedad. Cada consulta representa una oportunidad para hablar de la gestión más amplia de la diabetes junto con las prioridades inmediatas, que pueden incluir la salud del corazón, la salud de los riñones y también su bienestar mental. No debe dejarse a un lado nada que sea importante para usted.

En este folleto, hemos profundizado en la salud renal para ayudarle a formular a su médico las preguntas adecuadas y que así sienta que controla su salud.





© 2021 Bayer AG Todos los derechos reservados. BAYER y la cruz de Bayer son marcas registradas de Bayer.
PP-KER-ALL-0015-1 01/22

