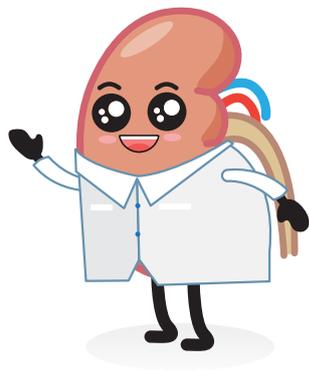




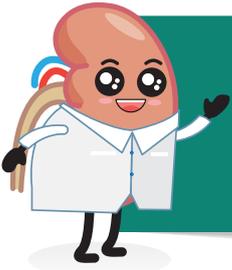
La alimentación
del paciente con

ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA



ALIMENTACIÓN COMPLETA Y VARIADA CON ERC

Si usted vive con Enfermedad Renal Crónica (ERC), puede disfrutar de una gran variedad de alimentos, pero debe vigilar las cantidades que ingiere y seguir las recomendaciones de su médico para retrasar la progresión de la enfermedad.^{1,2}



Lo invito a conocer la importancia de una dieta que incluya proteínas, fósforo y potasio y cómo regular su consumo.^{2,5,6}

PROTEÍNAS



Son fundamentales en el cuidado de sus riñones. Puede encontrarlas en productos animales como leche, pollo o pescado, y en productos vegetales como leguminosas y oleaginosas.^{1,3}

Su médico le indicará las cantidades que puede ingerir dependiendo de la etapa de su enfermedad.¹⁻⁵



- **Primeras etapas antes de la diálisis:** limite el consumo para no sobrecargar el riñón.



- **Etapas avanzadas con diálisis:** fomente el consumo para compensar la pérdida de proteínas.

POTASIO



El potasio es esencial para la salud del corazón y funciones básicas del cuerpo. Se encuentra en frutas, verduras, leguminosas, cereales, carnes, pollo, pescado y en alimentos procesados.^{1,2}

CUIDADO CON LA HIPERKALEMIA

Cuando hay **exceso de potasio en la sangre** se considera un problema médico conocido como **HIPERPOTASEMIA** o **HIPERKALEMIA** que **puede afectar al sistema cardiovascular** y poner en peligro la vida.^{2,7-9}

Las principales causas de la hiperpotasemia son:



- **Mal funcionamiento de los riñones**, ya que no pueden eliminar la cantidad adecuada de potasio.⁷⁻⁹



- **Algunos medicamentos que impiden que los riñones eliminen el potasio** suficiente.⁷⁻⁹



- **Consumir alimentos o suplementos con alto contenido de potasio.**⁷⁻⁹

Sin embargo, puede incluir el potasio en su dieta siguiendo estos consejos:^{5,7,10}



- Vigile el tamaño de las porciones que consume.



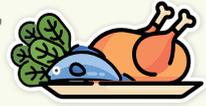
- Elija alimentos ricos en fibra.



- Revise la etiqueta de los alimentos procesados para identificar los aditivos de potasio, ya que pueden elevar los niveles de potasio en sangre.

FÓSFORO

Es necesario para los huesos y las células, pero en etapas moderadas y avanzadas de la ERC, los niveles de fósforo en sangre pueden elevarse y causar complicaciones.^{4,5}



Puede consumir alimentos con fósforo, pero siga estas recomendaciones para regular su ingesta:



• Evite el fósforo inorgánico, presente en comidas procesadas.²



• Limite los productos con fósforo añadido, puede identificarlos con la palabra “Fos” en su etiqueta.²



¡CONSEJO!

Usted puede consumir verduras o ciertos alimentos de origen animal de manera segura con técnicas como el remojo o la cocción para disminuir su porcentaje de potasio o fósforo. Pregunte a su médico por estas técnicas.^{2,10}

Escanee el código para descargar el e-book con información sobre la alimentación del paciente con ERC.



Acceda a más información nutricional en el sitio web

MAZsalud



Visita



Más que glucosa

www.facebook.com/masqueglucosamx

Cuidando mis riñones

www.facebook.com/CuidandoMisRinones



Consulte más información en el sitio web

www.masqueglucosa.com.mx

Referencias: 1. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Disease (NIH). Dieta y nutrición para adultos con enfermedad renal crónica avanzada. Acceso electrónico en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-riñones/informacion-general/alimentos-nutricion/dieta-nutricion-adultos-enfermedad-renal-cronica-avanzada>. 2. López Cisneros S, Ramos Acevedo S, Espinoza Cuevas A, González Ortiz A. COVID-19: alimentación y nutrición en la enfermedad renal crónica. Recomendaciones dietéticas durante un periodo de confinamiento. *Rev Mex Nutr Ren*. 2020; 3(1): 14-22. 3. Dieta Baja en proteínas e insuficiencia renal crónica. National Kidney Foundation, 2021. Acceso electrónico en: https://www.kidney.org/sites/default/files/low_protein_diet_and_ckd_spanish.pdf. 4. Salazar V, Rodríguez DL. Nutrición en la Enfermedad Renal Crónica. En: Lorenzo V, López Gómez JM (Eds). *Nefrología al día*. ISSN: 2659-2606. Disponible en: <https://www.nefrologiaaldia.org/es-articulo-nutricion-enfermedad-renal-cronica-220-5>. 5. Iktzler TA, Burrows JD, Byham-Gray LD, et al. KDOQI Nutrition in CKD Guideline Work Group. KDOQI Clinical Practice Guideline for Nutrition in CKD: 2020 Update. *Am J Kidney Dis*. 2020; 76(3) (suppl 1): S1-S10. 6. Palmer BF, Clegg DJ. Achieving the Benefits of a High-Potassium, Paleolithic Diet, Without the Toxicity. *Mayo Clin Proc*. 2016; 91(4): 496-508. 7. Hyperkalemia (high potassium), National Kidney Foundation, 2023. Acceso electrónico en: <https://www.kidney.org/kidney-topics/hyperkalemia-high-potassium>. 8. Hiperpotasemia (potasio alto), American Heart Association, 2023. Acceso electrónico en: <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/treatment-options-for-heart-failure/hyperkalemia-high-potassium>. 9. Ortiz A, Del Arco Galán C, Fernández García JC, et al. Documento de consenso sobre el abordaje de la hiperpotasemia. *Nefrología*. 2023; 43(5): 785-792. 10. Cupisti A, Kovesty CP, D'Alessandro C, Kalantar-Zadeh K. Dietary Approach to Recurrent or Chronic Hyperkalemia in Patients with Decreased Kidney Function. *Nutrients*. 2018; 10(3): 261.

Consulte a su médico. Material exclusivo para personas que hayan sido previamente diagnosticadas y prescristas por su médico tratante e inscritas en el programa MAZ Salud. Reporte las sospechas de reacción adversa al correo: patientsafety@mexico.astrazeneca.com

No. de ITEM: 126871 Fecha de aprobación interna: MAR-25