

¿Cómo ayudan los riñones a mantener los huesos sanos?

Por **Ana Edjlali, RD**

Mantener tus huesos sanos es un objetivo esencial cuando se tiene una enfermedad renal. Tus riñones juegan un papel importante en el mantenimiento de una estructura ósea saludable. Lo hacen de tres formas:

Activar la vitamina D: los riñones sanos ayudan al cuerpo a absorber calcio y a convertir la vitamina D que nuestra piel absorbe de la luz solar, en otra forma de vitamina D que el cuerpo necesita para mantener los huesos fuertes y saludables. Cuando los riñones no funcionan, ya no activan la vitamina D y el calcio no se absorbe bien. Esto conduce a un tipo de enfermedad de los huesos llamada CKD-MBD, que hace que sus huesos se vuelvan frágiles y débiles con el tiempo.

Equilibrando el fósforo: los riñones sanos también controlan el nivel de fósforo en la sangre al eliminar el fósforo adicional. En la enfermedad renal crónica (ERC), el fósforo se acumula en la sangre y puede alcanzar niveles tóxicos. Los niveles altos de fósforo hacen que el cuerpo extraiga calcio de los huesos, lo que los debilita y los hace más propensos a sufrir lesiones. Los niveles altos de calcio y fósforo en sangre pueden provocar la formación de tejido similar al hueso (calcificación) en tejidos como vasos sanguíneos, pulmones, ojos, piel y corazón, lo que puede provocar enfermedades cardiovasculares o incluso la muerte. El control del fósforo y el calcio es muy importante para su salud en general.

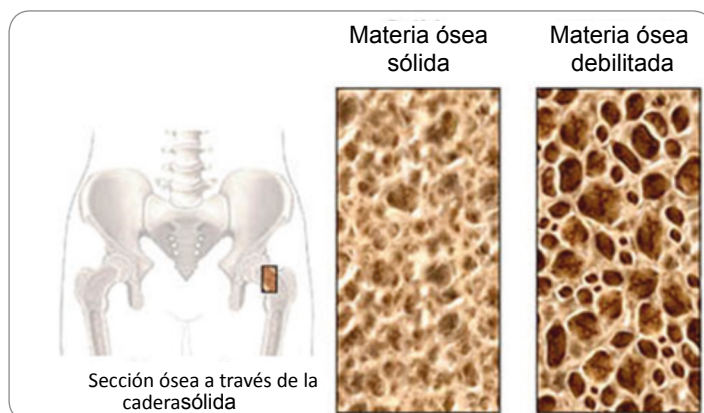
Trabajar con las glándulas paratiroides: tus riñones trabajan en estrecha colaboración con cuatro glándulas pequeñas llamadas glándulas paratiroides, ubicadas en tu cuello cerca de la glándula tiroides. Estas glándulas trabajan para mantener un nivel normal de calcio y fósforo en la sangre. Cuando los riñones fallan, el cuerpo experimenta muchos cambios que pueden hacer que los niveles de fósforo sean más altos de lo normal. Los niveles altos de fósforo estimulan las glándulas paratiroides para que liberen una hormona llamada hormona paratiroidea (PTH). En respuesta, la PTH extrae más calcio y fósforo de los huesos. Esto empeora la enfermedad ósea y lo hace mucho más propenso a sufrir fracturas.

¿Cómo saber si tiene una enfermedad ósea?

La enfermedad ósea puede comenzar a desarrollarse sin ningún síntoma incluso antes de que el paciente comience la diálisis. Por tanto, es muy importante que el diagnóstico sea lo

antes posible y así prevenir o retrasar su evolución. Tu médico puede verificar qué tan saludables están tus huesos al:

- Realizar un análisis de sangre para comprobar los niveles de:
 - ◆ Calcio
 - ◆ Fosforo
 - ◆ Hormona paratiroidea (PTH)
 - ◆ Vitamina D
- A veces puede ser necesario que se haga una biopsia de su radiografía de densidad ósea (DEXA)



Hueso sólido versus hueso debilitado. <http://www.bidmc.org>

Los signos y síntomas comunes de la enfermedad ósea por osteodistrofia renal incluyen:

- Niveles altos de fósforo y PTH
- Niveles bajos de calcio y vitamina D
- Dolor de huesos y articulaciones
- Deformación ósea o fracturas.
- Mala movilidad

Habla con tu médico si experimentas alguno de estos signos o síntomas.

¿Qué puede hacer para ayudar a prevenir o retrasar las enfermedades de los huesos?

Recuerda, a pesar de los desafíos de la enfermedad renal, tienes el poder de llevar una vida saludable. Prestar atención a tu dieta, medicamentos y algo de actividad física en tu rutina diaria, puede ayudar a tu cuerpo a reducir y reparar cualquier daño óseo asociado con la enfermedad renal. A continuación,



encontrarás consejos para prevenir o retrasar las enfermedades de los huesos:

Mantenga bajo control sus niveles de calcio y vitamina D en sangre:

Revisa con regularidad tus niveles de calcio y vitamina D, junto con otros estudios de laboratorio. Si tu calcio en sangre es demasiado bajo, tu médico puede recetarte un suplemento de

calcio y vitamina D para elevar los niveles en sangre. * Cualquier suplemento dietético debe ser recetado SOLAMENTE POR TU MÉDICO. EVITA tomar suplementos de venta libre.

Manten un nivel bajo de fósforo en sangre:

Reduce las fuentes de fósforo en tu dieta para bajar los niveles de fósforo en tu sangre. El fósforo se encuentra especialmente en productos lácteos, frijoles secos, guisantes, nueces y refrescos. Habla con un dietista para saber qué alimentos bajos en fósforo, puedes elegir.

Tome aglutinantes de fosfato con cada comida y refrigerio.

Ten actividad física constante:

* Es posible que el ejercicio no sea seguro para ti si tu condición médica no es estable. Por lo tanto, siempre consulta primero con tu médico.

- Una simple caminata de 15 a 30 minutos cada día puede fortalecer tus músculos, huesos y mejorar tu salud emocional. Si sientes que no puedes comprometerte con 30 minutos de ejercicio a la vez, divídelo en tres veces de diez minutos a lo largo del día.
- Comienza con pequeños pasos, como una caminata de 10 minutos, jardinería o baile. Ve subiendo gradualmente. Elige actividades que te den alegría. Recuerda, cualquier actividad es buena.

“La vida puede resultar mucho mejor de lo que piensas. Así que nunca pierdas la esperanza.”