

Fósforo: Un desafío oculto en la diálisis



Por Natalie Zuniga,
vicepresidenta de la junta
directiva de DCP

Me diagnosticaron enfermedad renal terminal (ERT) —o insuficiencia renal— poco después de un infarto hace siete años. Como muchos pacientes con ERT tras el diagnóstico, pensé de inmediato en mi mortalidad y en lo que mi muerte significaría para mi familia. Pero sabía que la insuficiencia renal no era una sentencia de muerte.

Mi esposo, Eddie, llevaba cinco años en diálisis cuando me diagnosticaron enfermedad renal terminal (ERT), así que me dio una idea de lo que significaría vivir con insuficiencia renal. Hoy, lidiamos juntos con el tratamiento de diálisis, incluyendo las estrictas restricciones dietéticas y los cambios de estilo de vida que requiere. Un desafío que no anticipé fue la dificultad de controlar mis niveles de fósforo. Este indicador de salud, a menudo pasado por alto, pero vital, puede determinar el futuro de la salud de un paciente en diálisis.

El fósforo no es algo en lo que mucha gente piense a menos que esté en diálisis. Pero para quienes padecemos insuficiencia renal, es un gran problema. Cuando los riñones fallan, no pueden filtrar el exceso de fósforo de la sangre. Los niveles altos de fósforo pueden causar graves problemas de salud, desde picazón en la piel y úlceras hasta problemas mucho peores, como el riesgo de necesitar amputaciones. Para mí, el fósforo alto, también conocido como hiperfosfatemia, ha sido una batalla constante. Mis niveles de fósforo eran constantemente altos, por encima de 8, cuando el rango normal es de 5,5 o menos. Por muy estricta que fuera la dieta renal, lo que implicaba renunciar a alimentos que me encantaban, como los frijoles y el queso, mi fósforo no se movía.

La dieta es solo una parte del control del fósforo. Tomaba quelantes de fósforo con cada comida, que los pacientes toman para reducir el exceso de fósforo. Sin embargo, los quelantes no eran suficientes. Seguía sufriendo los efectos del fósforo alto, incluyendo baja energía y confusión mental.



Era frustrante porque, por lo demás, mis niveles en sangre eran excelentes. Eddie y yo comíamos lo mismo, y aunque su fósforo estaba bajo control, el mío se mantenía alto. El cuerpo de cada paciente es diferente, por lo que controlar el fósforo es una lucha importante para algunos y no para otros. Afortunadamente, aprendí sobre los bloqueadores de fósforo a través del Centro de Educación para Pacientes Ciudadanos en Diálisis (CDC). El Centro de Educación CDC organizó una charla en vivo sobre **el manejo del fósforo**, y uno de los ponentes habló sobre los bloqueadores, un medicamento más nuevo y menos conocido. A diferencia de los quelantes, los bloqueadores de fósforo impiden que el fósforo se absorba en el torrente sanguíneo. Decidí probarlos, pero había un problema: el seguro médico no suele cubrirlos.

No iba a rendirme. Conseguí un mes gratis de bloqueadores de fósforo para probarlos. Los resultados fueron casi inmediatos: mis niveles de fósforo bajaron de 8 a 5,6 en ese primer mes. Estaba encantada. Llevé los resultados a la compañía de seguros y finalmente aceptaron cubrir la medicación. Ahora, después de dos meses con bloqueadores, mi fósforo ha bajado a 5,3 y me siento como una nueva persona. He recuperado la energía y tengo la mente más

despejada que en años. Es increíble la gran diferencia que puede marcar el control del fósforo.

La mayoría de los pacientes en diálisis ni siquiera saben que existen los bloqueadores de fósforo. Desconocen los numerosos recursos que podrían cambiarles la vida, por eso la labor del Centro Educativo DPC es tan importante. Conectan a los pacientes con los recursos y la información que necesitamos para tomar el control de nuestra salud.

Controlar el fósforo es un desafío, pero podemos superarlo con las herramientas y el apoyo adecuados. Si tiene problemas con niveles altos de fósforo, le animo a hablar con sus profesionales de la salud, con sus compañeros pacientes y con el equipo de DPC. Informarnos a través de estas conversaciones es la mejor manera de mejorar nuestra calidad de vida y afrontar la insuficiencia renal con fortaleza y esperanza. Por supuesto, tener a mi lado a una pareja que me apoya como Eddie ha marcado la diferencia. Llevamos más de 40 años casados, y si bien la insuficiencia renal nos ha puesto a prueba, también nos ha unido. Juntos, miramos con ilusión hacia el futuro. Incluso me estoy preparando para un trasplante de riñón, que conllevará sus propios ajustes. Gracias a la ayuda de DPC y otros, estoy prosperando y lista para mi siguiente etapa.

Natalie escribió este artículo un mes antes de dejarnos. Siempre luchó por los pacientes y estuvo al lado de quienes defendían sus derechos. Su calidez y su voz dejan un vacío enorme.

