



Por Velma Scantlebury ,
MD, FACS, GCM, DPC
Consultora de Atención Médica
del Centro Educativo

En Estados Unidos, más de 35 millones de personas padecen enfermedad renal

crónica, lo que representa uno de cada siete adultos. Desafortunadamente, muchos millones también padecen enfermedad renal crónica y desconocen el diagnóstico.

Sin embargo, tener una enfermedad renal crónica puede significar tener que alterar algunos de sus hábitos de estilo de vida para proteger su función renal, pero muchos de nosotros debemos hacer sacrificios para mantenernos saludables: limitar las grasas y las bebidas altas en calorías, aumentar las verduras y hortalizas saludables y realizar actividad física regular.

Sin embargo, dado que la hipertensión y la diabetes son las principales causas de enfermedad renal, es imperativo controlar cuidadosamente estas afecciones para retrasar su progresión. En las primeras etapas de la enfermedad renal, las restricciones dietéticas pueden ser mínimas o nulas, más allá de las propias del diagnóstico médico. Esto implica seguir la medicación prescrita, controlar la glucemia con frecuencia y seguir una dieta baja en sodio para un mejor control de la presión arterial. Para muchos pacientes, esta es una oportunidad para consultar con un dietista, que podría estar incluido en su seguro médico, para ayudarles a mantenerse sanos.

VIVIR BIEN CON ENFERMEDAD RENAL

La enfermedad renal crónica suele ir acompañada de fatiga a medida que progresa. Sin embargo, esto puede deberse a otros factores, como anemia crónica (niveles bajos de glóbulos rojos), niveles elevados de azúcar en sangre o presión arterial alta. Al mantener actividad física regular, puede aumentar sus niveles de energía, mejorar su estado de ánimo e incluso reducir sus niveles de azúcar en sangre y presión arterial. Ejercicios sencillos, como caminar, mejoran el flujo sanguíneo a las piernas y los músculos, lo que a su vez mejora la resistencia.

Cuando el clima lo permite, caminar al aire libre puede ser mucho más estimulante y placentero si no eres propenso a las alergias. Es importante mantenerse hidratado y recordar mantener la ingesta de líquidos dentro de las recomendaciones de tu médico. Considera unirse a amigos o familiares para realizar caminatas en el centro comercial cubierto más cercano. Aprovecha la oportunidad para comer juntos.

Para muchos pacientes, el diagnóstico de enfermedad renal terminal puede ser una sorpresa, ya que a muchos se les informa de la necesidad de diálisis al mismo tiempo que se les diagnostica insuficiencia renal. Emocionalmente,

este diagnóstico puede ser devastador, lo que puede provocar depresión y dificultad para afrontarlo. Sepa que no está solo en su camino. Siempre hay apoyo de salud mental disponible, ya sea en persona o por telemedicina. Ya sea con terapia conductual sola o en combinación con medicamentos, la salud mental puede tratarse para que pueda mejorar su estado de ánimo y dedicarse al autocuidado. Hable con su médico y obtenga la ayuda que necesita para disfrutar del verano, participar en los festivales de otoño, jugar bolas de nieve con los niños de su vecino o hacer ese crucero que tiene en su lista de deseos.

Si bien tener una enfermedad renal crónica puede requerir cambios en tu estilo de vida, no debería definirte. Cada día es una oportunidad más para apreciar el presente: el regalo de 24 horas adicionales que antes no teníamos. Aprovecha esta oportunidad: conéctate con una comunidad de apoyo de amigos y familiares y participa en las cosas que te traen alegría, sean las que sean. Recuerda: donde hay alegría, hay risa, y con la risa se obtienen beneficios como la reducción del estrés, una mejor salud cardíaca y un mayor optimismo. Inténtalo; puede que descubras que tienes muchas razones para reírte.