

Riñón

Enfermedad renal crónica

También conocida como:
riñones débiles,
insuficiencia renal



EN 1 MINUTO

Los riñones son filtros que limpian la sangre. En la enfermedad renal crónica esos filtros pierden capacidad lentamente, durante años. Muchas veces no da síntomas hasta etapas avanzadas. Cuidar la presión, el azúcar, la alimentación y evitar remedios que dañan el riñón ayuda a frenar el avance.

Revisado por Enf. Karen · EK



Salud Contigo · Actualizado
10/2026

01

¿Qué es y qué está pasando en mi cuerpo?

Cada riñón tiene alrededor de un millón de pequeños filtros. Limpian la sangre, eliminan el exceso de agua y sal, regulan la presión y ayudan a fabricar glóbulos rojos y a mantener huesos sanos.

Las causas más frecuentes son la **diabetes** y la **hipertensión** mal controladas por años. La enfermedad se clasifica en etapas (1 a 5) según cuánto filtran los riñones (la "VFG").

En etapas iniciales el objetivo es **proteger lo que queda**. En etapas avanzadas puede ser necesario un tratamiento de reemplazo (diálisis o trasplante). Tu equipo te irá preparando con tiempo.

02

Lo que te dijeron... y qué significa

EL MÉDICO DICE

"Su VFG está en 45"

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

La VFG (velocidad de filtración glomerular) estima cuánto filtran tus riñones. Una VFG de 45 significa que funcionan aproximadamente a un 45% de lo esperado. Se calcula a partir de la **creatinina** en la sangre.

EL MÉDICO DICE

"Restrinja el potasio"

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

El potasio en exceso puede alterar el ritmo del corazón. Está en plátano, palta, tomate, papas, frutos secos, legumbres y jugos. Un truco: **pelar, picar y remojar las papas y verduras** en abundante agua (cambiándola) y cocerlas en agua nueva reduce parte del potasio. Pide tu lista personal a la nutricionista.

EL MÉDICO DICE

"Cuidado con el fósforo"

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

El fósforo en exceso debilita los huesos. Está en lácteos, cecinas, bebidas cola y sobre todo en **aditivos de alimentos procesados** (busca "fosfato" en la etiqueta). Si te dieron un "quelante" (como carbonato de calcio), tómalo **con** las comidas.

EL MÉDICO DICE

“Proteja el brazo de la fístula”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Si tienes una fístula para hemodiálisis, en ese brazo: no tomar presión, no sacar sangre, no usar relojes ni ropa apretada, no cargar peso ni dormir sobre él. Tócala todos los días: debes sentir una **vibración** (“thrill”).

03

Tu día a día, paso a paso

Remedios que pueden dañar el riñón

- Evita antiinflamatorios: ibuprofeno, ketoprofeno, diclofenaco, naproxeno, nimesulida.
- Avisa siempre que tienes enfermedad renal antes de un examen con medio de contraste.
- No tomes suplementos, hierbas ni “productos naturales” sin consultar: algunos dañan el riñón o tienen mucho potasio.
- Muchos remedios requieren dosis ajustada: lleva tu lista a cada consulta.

Alimentación

- Poca sal: ayuda a la presión y a no retener líquido.
- Proteína en la cantidad indicada: ni mucha ni muy poca (depende de tu etapa y si estás en diálisis).
- Evita sales “light” o “sin sodio”: suelen tener potasio.
- Si te restringieron líquidos, usa el contador de líquidos.

Controles

- Presión arterial en meta (pregunta tu número).
- Glicemia controlada si tienes diabetes.
- Exámenes de sangre y orina según tu etapa.
- Vacunas al día (influenza, neumococo, hepatitis B si vas a diálisis).

Si estás en diálisis peritoneal

- Lávate las manos con técnica rigurosa y usa mascarilla al conectar.
- Revisa el líquido que sale: debe ser transparente.
- Cuida el sitio de salida del catéter según te enseñaron.

Semáforo: cuándo consultar?



Rojo — Urgencia: llama al 131 o ve al servicio de urgencia

- Falta de aire importante, dolor de pecho o palpitaciones irregulares.
- Debilidad muscular intensa o confusión (pueden indicar potasio alto).
- Fístula sin vibración o sangrado que no se detiene en el sitio de punción.
- Diálisis peritoneal: líquido de salida turbio con dolor abdominal o fiebre.



Amarillo — Consulta pronto (en 24–48 h) con tu equipo de salud

- Hinchazón que aumenta o subes de peso rápido.
- Orinas mucho menos de lo habitual.
- Picazón intensa, náuseas o falta de apetito persistente.
- Enrojecimiento, calor o secreción en la fístula o el catéter.



Verde — Es esperable: sigue tus cuidados

- Cansancio leve que mejora con descanso.
- Variaciones pequeñas de la creatinina entre exámenes.

05 Mitos y verdades

MITO

“Si orino bien, mis riñones funcionan bien.”

—

Verdad: Puedes orinar normal y tener los riñones filtrando poco. Solo los exámenes lo muestran.

MITO

“Tomar mucha agua limpia los riñones.”

—

Verdad: En enfermedad renal avanzada el exceso de agua puede acumularse. Toma la cantidad que te indiquen.

MITO

“Los productos naturales no hacen daño.”

—

Verdad: Algunas hierbas y suplementos son tóxicos para el riñón o tienen mucho potasio. Consulta siempre.

Preguntas para llevar a tu próximo control

Marca las que quieras hacer, imprime esta guía y llévala. Anota las respuestas.

☐ ¿En qué etapa está mi enfermedad renal?

☐ ¿Cuáles son los alimentos con potasio y fósforo que debo limitar yo?

☐ ¿Alguno de mis remedios necesita ajuste de dosis?

☐ ¿Tengo restricción de líquidos?

☐ ¿Cuándo deberíamos hablar de diálisis o trasplante?

07 Recursos y ayuda

EK SALUD CONTIGO A DOMICILIO

Acompañamiento renal en casa

Revisión de remedios, presión, edema, cuidado de fístula o catéter, y educación a la familia.

Fuentes consultadas

1. Ministerio de Salud de Chile. Guía de Práctica Clínica Prevención de Enfermedad Renal Crónica.
2. KDIGO. Guía de práctica clínica para la evaluación y manejo de la enfermedad renal crónica (2024).
3. National Kidney Foundation. Información para pacientes.



Esta guía es **educativa** y no reemplaza la indicación de tu médico, enfermera u otro profesional que te atiende. Si algo de lo que lees no coincide con lo que te indicaron, **sigue la indicación de tu equipo** y pregúntales. Emergencias: **131** • Salud Responde: **600 360 7777**.