

Manejo de la enfermedad renal crónica (ERC)

Aprenda lo que puede hacer para ayudar a proteger los riñones si tiene diabetes tipo 2



Definiciones

Inhibidor de ACE = inhibidor de la enzima convertidora de angiotensina

ARB = bloqueador de los receptores de la angiotensina

Inhibidor de SGLT-2 = inhibidor del cotransportador de sodio-glucosa tipo 2

GLP-1 RA = agonista del receptor del péptido 1 similar al glucagón

NS-MRA = antagonista del receptor de mineralocorticoides no esteroideo

Escriba aquí las preguntas que tenga para el equipo de atención médica:

?

?

?

Para obtener más información sobre la diabetes tipo 2, visite espanol-diabeteseducation.novocare.com o escanee este código con un teléfono inteligente o una tableta



Al escanear el código QR es posible que reunamos datos agregados para analizar, pero no recopilaremos ninguna información personal.

Las fotografías de este folleto se utilizan solo con fines ilustrativos. Los modelos en las fotos no tienen necesariamente diabetes ni otras enfermedades.

NovoCare® es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2025 Novo Nordisk Impreso en EE. UU.
US25DI00045 Septiembre de 2025

Manejo de la enfermedad renal crónica (ERC) si tiene diabetes tipo 2

Si tiene diabetes tipo 2 y enfermedad renal crónica (ERC), puede hacer algo para proteger los riñones de un daño mayor. La ERC puede manejarse, pero no es reversible. Sin embargo, al cuidar de su diabetes y la salud de los riñones, puede disminuir la progresión de la enfermedad.

¿Por qué es importante manejar la ERC?

Tener ERC significa que los riñones están dañados y no pueden filtrar la sangre de la manera en que deberían. La enfermedad se llama “crónica” porque el daño ocurre lentamente durante un período prolongado. Si la ERC no se maneja, puede ocasionar insuficiencia renal y la necesidad de hacer diálisis o un trasplante de riñón para mantener su salud. La ERC también puede generar otros problemas de salud, como enfermedad cardíaca.

¿Cómo puedo manejar la ERC?

Cumpla con sus metas de glucosa en la sangre

Manejar sus niveles de glucosa en la sangre (azúcar) puede ayudar a disminuir la progresión de la enfermedad renal. Revise su glucosa en la sangre regularmente y hágase una prueba de A1C según se lo recomiende su profesional de atención médica. La A1C refleja su promedio de glucosa en la sangre durante los últimos 2 a 3 meses. Cuanto más altos sean los niveles, mayor será su riesgo de desarrollar complicaciones de la diabetes. Además, alcanzar sus metas puede ayudarle a proteger los riñones.



Mi A1C ahora _____ Mi meta de A1C _____

La Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association, ADA) recomienda una meta de A1C de menos del 7 % para la mayoría de las personas con diabetes. Complete la meta de A1C que le recomienda su profesional de atención médica.

Maneje su presión sanguínea

La presión sanguínea alta puede dañarle los riñones. Si tiene diabetes tipo 2 y proteína en la orina (*proteinuria*), es importante que intente mantener su presión sanguínea dentro de los valores de referencia saludables. Esto puede ayudar a disminuir la progresión de la enfermedad renal.

Las medidas que puede adoptar para ayudar a alcanzar sus metas de presión sanguínea incluyen:

- ✓ Comer menos sal
- ✓ Hacer actividad física
- ✓ Dormir lo suficiente



Siempre consulte con su profesional de atención médica antes de hacer algún cambio en su alimentación y actividad física.



Si le diagnostican presión sanguínea alta, es posible que le receten una medicina para ayudar a reducirla.

Mi presión sanguínea _____

Mi meta de la presión sanguínea _____

La ADA y la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) recomiendan una meta de presión sanguínea de menos de 130/80 mm Hg. Complete la meta de presión sanguínea que le recomienda su profesional de atención médica.

Desarrolle o mantenga hábitos de estilo de vida saludable

Los hábitos de estilo de vida saludable no solo ayudan con las metas de glucosa en la sangre y presión sanguínea, sino que también pueden ayudarle a manejar la ERC.

- Póngase como objetivo realizar actividad física de moderada a intensa durante 2 horas y media (150 minutos) o más a la semana
- Trate de mantener un peso saludable
- Trabaje con un dietista nutricionista registrado para crear un plan de alimentación que sea adecuado para usted
- Deje de fumar (o no comience a hacerlo)

Asegúrese de hablar con un miembro de su equipo de atención médica antes de iniciar o cambiar su actividad física o plan de alimentación.



Algunas sugerencias de alimentos para un plan de alimentación saludable para los riñones

Elija	Limite
✓ Frutas y vegetales frescos o congelados	⚠ Sal y sodio
✓ Granos integrales	⚠ Bebidas azucaradas
✓ Comidas caseras	⚠ Comidas rápidas o empaquetadas
✓ Porciones específicas que recomiende su profesional de atención médica de proteínas vegetales o sin grasa	⚠ Grasas no saludables

Hable con su equipo para el cuidado de la diabetes sobre cuáles serían los mejores alimentos para usted.

Tome las medicinas como se las indicaron

Muchas personas con ERC toman medicinas para reducir la presión sanguínea, manejar la glucosa en la sangre y reducir el colesterol. En cada consulta, revise todas las medicinas que toma. Es posible que necesite cambiar estas medicinas con el tiempo. Según su afección médica, su profesional de atención médica puede recetar:

Medicinas para la diabetes tipo 2

- Metformina
- Inhibidor de SGLT-2
- GLP-1 RA

Medicinas para la presión sanguínea

- Inhibidor de ECA
- ARB

Medicina para el colesterol

- Estatina

NS-MRA



Mis medicinas

Medicina	
Dosis	
Para qué sirve	
Fecha de inicio	

Medicina	
Dosis	
Para qué sirve	
Fecha de inicio	

Medicina	
Dosis	
Para qué sirve	
Fecha de inicio	

Haga un seguimiento de la salud de los riñones

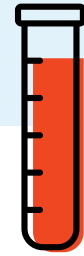
Si tiene ERC y diabetes tipo 2, su profesional de atención médica recomendará que se haga pruebas de 1 a 4 veces por año, según la etapa de la enfermedad. Las pruebas que se utilizan para detectar la enfermedad renal también se pueden usar para llevar un control de los cambios en la función y el daño de los riñones. La enfermedad renal tiende a empeorar con el tiempo. Cada vez que se haga una revisión, pregúntele a su profesional de atención médica en qué se diferencian los resultados de las pruebas de los resultados anteriores.

También puede llevar un registro de sus propios resultados de las pruebas para ver su progreso.



Prueba de orina

Revisa si hay proteína en su orina (UACR)



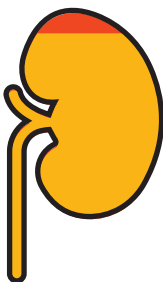
Prueba de sangre

Revisa cómo los riñones filtran la sangre (eGFR)

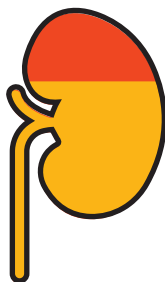
Prueba/Fecha	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___
eGFR						
Creatinina sérica						
UACR						
Presión sanguínea						
A1C						
Colesterol						

Etapas de la enfermedad renal crónica

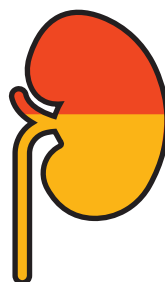
 = pérdida de la función renal por 3 meses o más
 = función renal



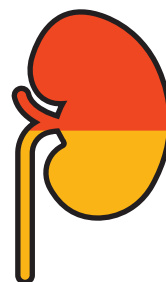
Etapa 1
eGFR 90 o más alto y UACR 30 o más alta



Etapa 2
eGFR 60-89 y UACR 30 o más alta



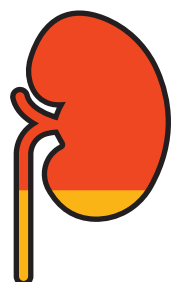
Etapa 3a
eGFR 45-59



Etapa 3b
eGFR 30-44



Etapa 4
eGFR 15-29



Etapa 5
eGFR menos de 15