

## La buena salud de los riñones y el VIH

### ¿Por qué deben importarme los riñones?

Casi una de cada tres personas VIH positivas tienen la función renal alterada. El VIH y algunas de las medicinas que se usan para tratarlo pueden contribuir a sufrir problemas renales. Además, la presión alta y la diabetes, las causas principales de enfermedad renal, son comunes entre los latinos y afroamericanos infectados con el VIH.

### ¿Qué hacen los riñones?

Los riñones, órganos que están ubicados en la parte media de la espalda, eliminan productos de desecho y el exceso de agua (que se elimina como orina) de tu sangre. También controlan sustancias químicas de la sangre y liberan hormonas para controlar la presión arterial, estimular la producción de glóbulos rojos y procesar la vitamina D, que protege los huesos.

### ¿Qué es la función renal?

Las personas que tienen dos riñones sanos tienen el 100% de la función renal. Si la función renal disminuye a menos del 25%, pueden ocurrir graves problemas: Debido a que los riñones procesan muchos medicamentos anti-VIH, los niveles de estas medicinas pueden permanecer peligrosamente altos en el cuerpo, aumentando el riesgo de efectos secundarios, incluyendo daño renal adicional. Los que padecen insuficiencia renal total y permanente (también conocida como enfermedad renal terminal o ESRD por sus siglas en inglés) necesitarán un trasplante de riñón o diálisis renal, soporte vital en la que una máquina filtra la sangre.

### ¿Existen síntomas de la enfermedad renal?

Durante las primeras etapas, generalmente uno no se siente enfermo. Tu necesidad de orinar puede aumentar o disminuir. Quizás tengas problemas para concentrarte o te sientas cansado. También podrías padecer oscurecimiento de la piel, calambres e hinchazón de pies y manos.

### ¿Puedo prevenir o controlar la enfermedad renal?

- **Previene la presión arterial alta y la diabetes.** Habla con tu doctor.
- **Prepara un plan sobre el tratamiento anti-VIH.** El VIH puede causar problemas renales por sí mismo. La nefropatía asociada con el VIH ocurre cuando el VIH ingresa a los riñones y se multiplica, causando daño. Es más común en los afroamericanos, en aquellos con recuentos bajos de CD4 y/o en personas con antecedentes familiares de enfermedad renal.
- **Habla con tu doctor sobre la salud de los riñones.** Los médicos deben investigar la presencia de enfermedad renal en cuanto un paciente es diagnosticado VIH positivo y chequear la función renal una vez por año en pacientes que corren riesgo de disfunción renal. Consulta con especialistas en los riñones (nefrólogos) para averiguar tus opciones de tratamiento.

## TIPS RÁPIDOS

Para mantener riñones sanos:

### ■ HAZTE EXAMINAR

Personas VIH positivas con alto riesgo de disfunción renal se deben hacer pruebas renales a una vez al año, incluso si todo parece estar bien. Esto incluye pacientes con hepatitis C, presión arterial alta, diabetes, recuento de células CD4 menor que 200 y/o una carga viral mayor que 4,000.

### ■ COMPRENDE TUS PRUEBAS

Consulta con tu doctor sobre tus pruebas renales, incluyendo una muestra de orina para analizar la proteína, análisis de sangre para la eliminación de la creatinina, la tasa de filtración glomerular (GFR, por sus siglas en inglés) y el nitrógeno ureico (BUN, por sus siglas en inglés).

### ■ CUIDA LA PRESIÓN

Si tu presión arterial es mayor que 130 sobre 80, tu doctor podría recomendar tratamientos médicos y cambios en tu estilo de vida, como reducir el sodio y hacer más ejercicio físico.

### ■ CUIDA TU CUERPO

Bebe al menos 8 vasos de agua por día para limpiar los riñones especialmente cuando tomas medicinas anti-VIH. Para combatir la diabetes y la hipertensión, come una dieta baja en calorías, grasa y sodio, y alta en fibra, verduras y frutas. Estar excedido de peso es riesgo grave para la diabetes y la hipertensión, las causas principales de la enfermedad renal. Habla con tu doctor.

### ■ MANEJA TUS MEDICINAS

Algunas medicinas anti-VIH, terapias chinas a base de hierbas, antibióticos y anti-inflamatorios no esteroides (NSAIDs, por sus siglas en inglés) pueden tener efectos secundarios renales. Infórmale a tu doctor acerca de todo lo que estés tomando.

Para más consejos sobre los riñones, visita [poz.com](http://poz.com)