

Una patología silenciosa: **La enfermedad renal crónica**

¿Qué debo saber?

¿Qué es la enfermedad renal crónica (ERC)?

La enfermedad renal crónica (ERC) es una patología que afecta a **1 de cada 10 personas** en el mundo. Consiste en un deterioro progresivo y generalmente irreversible de la función de los riñones, que con el tiempo pierden su capacidad para filtrar la sangre y eliminar los desechos y el exceso de líquidos mediante la orina.

* Importancia de la detección temprana de la enfermedad

Al inicio, la ERC no da señales, los síntomas suelen aparecer cuando ya está bastante avanzada la enfermedad y con complicaciones. Entre los más destacados, se encuentran:

- Pérdida de apetito.
- Cambio de peso (involuntario).
- Náuseas y vómitos.
- Aumento de la frecuencia miccional o cambios en el aspecto de la orina.
- Picazón y sequedad de piel.
- Hinchazón en pies, piernas o tobillos.
- Cansancio, fatiga, alteraciones del sueño.

i

Detectar la ERC a tiempo ayuda a frenar su avance y a evitar complicaciones.



Factores de riesgo

La ERC suele desarrollarse por daños repetidos o prolongados en los riñones o por condiciones que les exigen trabajar en exceso durante mucho tiempo. Los factores de riesgo más frecuentes son:



Diabetes ("azúcar" alta en sangre).



Hipertensión arterial (presión arterial elevada).



Edad superior a los 60 años.



Colesterol alto o antecedentes coronarios (infarto).



Obesidad.



Tabaquismo.



Enfermedades propias del riñón (inflamaciones, infecciones repetidas o enfermedades hereditarias).



Obstrucciones del flujo de orina (por ejemplo, problemas de próstata o cálculos).



Uso prolongado de algunos medicamentos (por ejemplo, algunos antiinflamatorios, antibióticos nefrotóxicos y medicamentos que se eliminan por la orina).

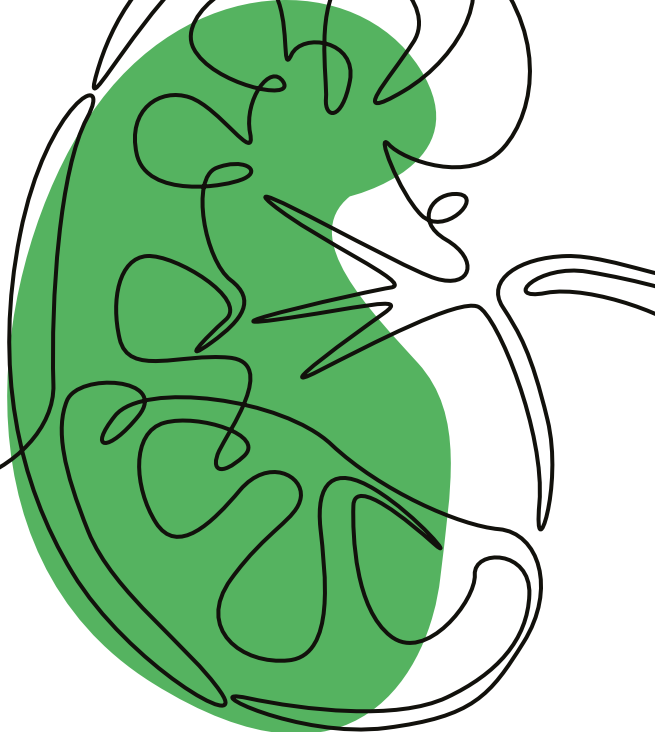
A menudo, la ERC se debe a la **combinación de varios de estos factores** a lo largo del tiempo.



Complicaciones

La ERC puede llevar a una serie de complicaciones graves que afectan negativamente a la calidad de vida de la persona y aumentan el riesgo de mortalidad; además, a medida que la ERC empeora, el riesgo de complicaciones aumenta.

Por ello, la detección en fases iniciales permite aplicar estrategias preventivas y terapéuticas eficaces para frenar la progresión, preservar la función renal y reducir complicaciones cardiovasculares y metabólicas.



Recomendaciones de tu farmacéutico

Sigue estas recomendaciones para reducir los factores de riesgo y disminuir las complicaciones de la enfermedad:



Evita el alcohol, tabaco y las drogas.



Realiza actividad física regular, adaptada a tu condición.



Recomendaciones nutricionales: reduce la ingesta hipercalórica, de grasas, sal (<5 g/día) y ultraprocesados. Aumenta la ingesta de fibra. Ajusta la ingesta de proteínas.



Controla tu peso.



Ante cualquier duda, consulta a tu médico y/o farmacéutico.

* La prevención es el paso más importante. Acude al médico si...

- ...tienes diabetes
- ...tienes hipertensión arterial
- ...hay antecedentes en tu familia de ERC
- ...tienes enfermedades cardiovasculares
- ...eres mayor de 60 años con factores de riesgo
- ...empleas de manera crónica fármacos nefrotóxicos

Referencias:

1. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Guía de Práctica Clínica sobre la Detección y el Manejo de la Enfermedad Renal Crónica. 2016. Disponible en: https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_559_ERC_IACS_compl.pdf
2. Luis Martín de Francisco, A; Lorenzo Sellarés, V. Enfermedad Renal Crónica. 2024. Disponible en: <https://nefrologiaaldia.org/es-articulo-enfermedad-renal-cronica-654-pdf>
3. National Kidney Foundation. Enfermedad renal crónica (ERC). 2023. Disponible en: <https://www.kidney.org/es/kidney-topics/enfermedad-renal-cronica-erc>
4. Ortiz, A; Sánchez-Niño, MD. Prevención primaria de la enfermedad renal crónica. 2023. Disponible en: https://analesranm.es/wp-content/uploads/2023/numero_140_02/pdfs/ari4002-rev03.pdf



Edición: Febrero 2026

Con la colaboración de:

Patrocinado por:



Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España



CSL



**Boehringer
Ingelheim**