

# POZ FOCUS

**SANA Y POSITIVA** Una serie en dos partes

## Riñones Sanos

Limpian tu sangre, forman tus huesos y ayudan al crecimiento de las células. Aquí, te presentamos cómo mantener tus riñones en buena forma.

# 30%

De acuerdo con la Sociedad de Enfermedades Infecciosas de Norteamérica, el 30% de las personas VIH positivas experimenta anomalías en la función renal.

## P: ¿Por qué necesito mantener mis riñones sanos?

R: Si tienes VIH, tu probabilidad de sufrir problemas renales es una en tres. Además, la diabetes y la presión arterial alta son las causas principales de la enfermedad renal (y uno de cada 10 latinos es diabético, mientras que uno de cada cinco tiene presión arterial alta). En las siguientes páginas, ofrecemos información para ayudar a entender lo que hacen los riñones y por qué son importantes. También te daremos consejos sobre lo que tú y tu médico pueden hacer para que se mantengan sanos y fuertes.

# El doctor dice

## Consejos médicos para mantener los riñones sanos

Por Kenyon Farrow

### Hazte un examen de la función renal lo antes posible

Las personas con VIH corren el riesgo de sufrir enfermedad renal, la que puede dañar los riñones y provocar una insuficiencia renal. “Todos los pacientes deben controlar su creatinina sérica y hacerse un análisis de orina en el momento del diagnóstico de la infección con el VIH”, dice el Doctor Rudy Rodríguez, profesor adjunto de medicina en la Universidad de Washington en Seattle (consultar “Informe sobre los riñones”, en la página 3). “Las personas que corren un alto riesgo, especialmente las que son de raza negra y los pacientes con recuentos bajos de CD4, y aquellos con otros factores de riesgo como diabetes, hipertensión o que usan tenofovir, deben hacerse análisis anuales”.

### No cambies la verdad

Dile a tu médico si te estás salteando dosis de medicinas o si no sigues una dieta saludable. Dice el Dr. Rodríguez, “Tu médico puede recetarte más medicinas pensando que tu presión arterial es difícil de controlar”.

**HABLA CON ELLA:** Mantén tus riñones sanos haciéndote análisis de laboratorio regularmente y manteniendo una buena comunicación

Publicado por Smart+Strong, editores de POZ y POZ.com. Derechos de Autor © 2007 CDM Publishing, LLC. Todos los derechos están reservados. Ninguna parte de esta publicación podrá reproducirse, almacenarse o transmitirse, en ninguna forma y por ningún medio electrónico, mecánico, de fotocopiado, de grabación o cualquier otra, sin la autorización por escrito del editor.

Envíe sus comentarios a POZ FOCUS c/o Smart + Strong, 500 Fifth Avenue, Suite 320, New York, NY 10110. Tel: 212.242.2163; www.poz.com.

**Jefe editorial:** Angelo Ragaza  
**Director artístico:** Mark Robinson  
**Gerente editorial:** Jennifer Morton  
**Asesora editorial:** Della de Lafuente

**Editor terapéutico:** Tim Horn  
**Diseñador:** Will Plummer  
**Propietaria de la editorial:** Megan Strub

El contenido editorial es producido en forma independiente por Smart+Strong. Este ejemplar de POZ FOCUS fue subvencionado exclusivamente a través de publicidad de GlaxoSmithKline.

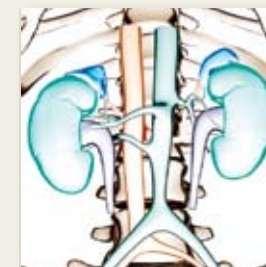
## LOS RIÑONES SANOS

### No son sólo el equipo de limpieza de tu cuerpo

Por Derek Thaczuk

#### Dónde están

Pon tus manos en la espalda, al costado de tu columna vertebral al nivel de la cintura. ¡Ahí están!



#### Qué hacen

Tus riñones son como los conserjes de tu cuerpo. Sin ellos estaríamos nadando en nuestra propia basura. Su función principal es filtrar los desperdicios de la sangre, incluyendo la mayoría de los medicamentos para el VIH de la clase de los nucleósidos o “nukes”, como los antirretrovirales tenofovir (Viread) y emtricitabine (Emtriva). Tu cuerpo desecha estos desperdicios cuando orinas.

#### Dato interesante sobre los riñones

Nacemos con dos, pero podemos vivir con sólo uno. Por eso se puede donar un riñón y vivir bien.

#### Por qué son trabajadores múltiples

Tus riñones ayudan a crear sangre y huesos y producen ciertas sustancias químicas, tales como: la eritropoyetina (que estimula el crecimiento de los glóbulos rojos); el calcitriol, una forma activa de vitamina D, necesaria para mantener los huesos; y las hormonas que controlan la presión arterial.

#### Cómo mantenerlos funcionando

Muchas personas tienen riñones que funcionan a menos del 100 por ciento. Pero en algunos pueden causar problemas renales. Ciertos análisis pueden detectar cualquier indicio de problemas.

### Protege los riñones si tomas medicinas

Si tienes VIH y problemas renales, debes evitar ciertas medicinas o ajustar las dosis. Si tus riñones no están sanos, se puede producir un aumento de los niveles en la sangre de algunas medicinas contra el VIH, lo que puede producir efectos secundarios graves. Asegúrate de verificarlo con tu médico. El Dr. Rodríguez dice: “Una cierta dosis puede funcionar para otro paciente pero ser inadecuada para ti”.

### No dejes de controlar tu presión arterial

El médico puede recomendarte ideas para mejorar tu dieta y hacer más ejercicio físico. Además, las medicinas como los inhibidores ACE, ayudan a regular el flujo sanguíneo. Trata de que tu presión arterial permanezca lo más cerca posible de 120 sobre 80. Maneja tu colesterol, haz ejercicio físico y deja de fumar.

### Cumple con tu régimen

El VIH puede dañar los riñones a través de una afección llamada nefropatía asociada al VIH (NA-VIH). Es más frecuente entre los hombres positivos de raza negra. El tratamiento contra el VIH puede evitar y controlar la afección. “Pero sé consciente de que algunas medicinas contra el VIH pueden causar toxicidad renal”.

### No retrases el tratamiento

Si no tienes seguro médico, llama al departamento de salud local para encontrar el hospital público más cercano. “Los hospitales en ciudades o localidades con comunidades latinas tienen personal bilingüe”, dice el Dr. Rodríguez. Si no hay un intérprete disponible inmediatamente, algunos hospitales pueden establecer una teleconferencia con un intérprete en línea.

### Recuerda: ¡Sí se puede!

No pueden negarte el acceso a la atención médica debido a tu estado migratorio o por ser un inmigrante no documentado. Recuerda, es tu salud. Habla con tu médico y pide ayuda cuando lo necesitas.

## Hablando claro

### Esta dominicana VIH positiva dice que lo importante es mantener un cuerpo sano

#### Datos vitales

Elizabeth Marte, 45, madre y abuela, residente de Los Ángeles, VIH positiva 14 años

**Perfil de salud** Carga viral: indetectable durante 3 años; recuento de células CD4: 567; prueba de resistencia: resistente a Sustiva (efavirenz). Ella cuida sus riñones evitando que se eleven los niveles de azúcar y colesterol en su sangre, hablando con el doctor, vigilando su dieta y haciendo ejercicio físico.

**Por qué corre riesgo** “Al provenir de una familia que tiene antecedentes de cáncer, colesterol alto y diabetes, siempre le pido a mi médico que realice

los controles necesarios”, dice Marte, que trabaja como educadora de VIH y consejera sobre violencia doméstica para mujeres.

**Historia clínica** Ella habla sobre su historia clínica con el médico, además de lo que pasa en su casa y en el trabajo, y de sus relaciones con los hombres. Su médico la hizo consultar con un nutricionista sobre cómo alimentarse en forma sana mientras disfruta de sus platillos dominicanos favoritos: locro y mangú.



Viviendo cada día con cuerpo sano, Elizabeth Marte, 45

#### Receta para estar sana

Juega voleibol, camina, evita la sal y el azúcar. **Su consejo.** “Aboguen por ustedes mismos”, dice Marte. “No conseguimos el tratamiento médico de la mejor calidad hasta que lo hagamos”.

(PORTADA) GETTY IMAGES; (DOCTOR) GETTY IMAGES/SEAN JUSTICE; (RIÑONES) GETTY IMAGES; (MARTE) BILL EMRICH

# Informe sobre los riñones

Qué deben buscar tú y tu médico durante los controles y los análisis de laboratorio Por Derek Thaczuk

## Presión arterial

La presión arterial alta, o hipertensión, puede aumentar el riesgo de enfermedad renal y otras dolencias; por eso asegúrate de que tu médico controle tu presión arterial en las consultas de rutina. La presión arterial varía a medida que tu corazón late, por eso tu médico mide la más alta (sistólica) y la más baja (diastólica) para capturar el rango total. Las lecturas normales son menores a 120/80 mmHg. [Nota: mmHg, o milímetros de mercurio, son las unidades de presión.]

Las lecturas superiores a 140/90 (en los dos valores) se consideran presión arterial alta (hipertensión). Cualquier valor intermedio (un número de arriba de 120 a 139 o el número de abajo de 80 a 89) puede indicar problemas futuros y puede ser necesario realizar ajustes en el estilo de vida. Es más probable que la presión arterial alta pase sin diagnóstico o sin tratamiento en los latinos. Por eso ¡cuídate! No formes parte de las estadísticas, controla la presión arterial.

## Análisis de sangre

Un exceso de desechos en la sangre puede significar que los riñones no la están depurando adecuadamente. La medición de muchos desechos químicos, como creatinina y urea, es clave para descubrir problemas en la función renal.

## Niveles de creatinina

La creatinina es una sustancia química liberada por la normal acumulación y descomposición de células musculares. Puede medirse mediante un simple análisis de sangre. Tus riñones deben eliminar la creatinina a medida que se produce, manteniendo constantes los

niveles de la misma. La definición de “normal” varía levemente, pero generalmente está entre 0,6 y 1,2 mg/dl en los hombres y 0,5 y 1,1 mg/dl en las mujeres. Nota: Cuanto mayor sea tu masa muscular, mayor tenderá a ser tu nivel “normal” de creatinina. En las personas que toman tenofovir, los niveles de creatinina pueden sufrir un pico ocasional, pero luego vuelven al valor normal. No te preocupes por una irregularidad circunstancial. Sin embargo, la reiteración de niveles altos en los análisis debe indicarle a tu doctor que investigue más a fondo.

**NO SON MALAS NOTICIAS**  
Si eres VIH positiva y estás medicada, hazte análisis de laboratorio cada tres meses.



(HOMBRE) GETTY IMAGES; (BOTIQUÍN) GETTY IMAGES/JONATHAN KANTOR

## Tasa de depuración de creatinina/ filtración glomerular

Para evaluar si tus riñones están funcionando bien, tu médico puede analizar tus niveles de creatinina mediante algunos cálculos. Estas ecuaciones, llamadas Cockcroft-Gault y MDRD (Modificación de la dieta en enfermedad renal) se basan en tu edad, peso y otros factores como sexo y raza. Los resultados (tu tasa de depuración de creatinina y filtración glomerular, GFR, por sus siglas en inglés) describen lo pronto que tus riñones procesan la creatinina. Cuanto más altos sean los valores, mejor: una tasa de depuración de la creatinina saludable debe ser mayor a 60 ml por minuto para una altura de 1,73 metros.

## Nitrógeno ureico en la sangre (BUN) y análisis de proteinuria

Los riñones eliminan los desperdicios de las proteínas de la sangre en la orina. El análisis de nitrógeno ureico en la sangre (BUN, por sus siglas en inglés) mide cuánta urea, un desperdicio de la descomposición de las proteínas, continúa en tu sangre. Los niveles normales en adultos están en el rango de 7 a 18 mg/dl; niveles mayores indican que existen problemas renales. Los riñones sanos también mantienen la proteína útil en la sangre. Los análisis de orina pueden determinar si las proteínas han pasado a la orina, una afección llamada proteinuria. Resultados anormales pueden señalar que existe un daño renal. A la primera señal de problemas, controla el nivel de azúcar en la sangre y la presión arterial y hazte otras pruebas más detalladas.

**21 millones**

Es la cantidad de americanos con diabetes. De acuerdo con la Fundación Nacional Renal, más de la mitad experimenta daño o enfermedad renal.

## ¿Qué pasa, doctor?

Habla con tu médico sobre el VIH y tu salud. Aquí algunas preguntas para comenzar. Por Tim Horn

### ¿Cómo está mi presión arterial?

Es posible que tu médico mida tu presión arterial usando un instrumento llamado esfigmomanómetro. La presión arterial alta, o hipertensión, con mediciones sobre 120/80, no sólo puede producir problemas renales, también puede ser consecuencia de una enfermedad renal. Si tu PA es alta, habla con tu médico sobre las medicinas y cambia tu estilo de vida, como reducir la sal de tu dieta.

### ¿Cómo está mi nivel de glucosa?

La diabetes, otro factor de riesgo para la enfermedad renal, es común entre los latinos. Los médicos controlan los niveles de glucosa (la cantidad de azúcar en tu sangre) cada vez que piden un análisis químico. Se recomienda que las personas VIH positivas, especialmente personas que están en tratamiento contra el VIH, se sometan periódicamente a esta prueba de laboratorio básica, que verifica el nivel de varios químicos en una muestra de sangre. Algunas medicinas contra el VIH al igual que una dieta deficiente, los antecedentes familiares de diabetes e insuficiente ejercicio físico, pueden aumentar el riesgo de diabetes. Pídele a tu médico más información.

### ¿Cómo está mi carga viral?

El VIH puede reproducirse dentro de los riñones, dañando su capacidad de filtrado. Esta condición, conocida como nefropatía asociada al VIH (NA-VIH), es más frecuente en los hombres negros con cargas virales altas. La NA-VIH es menos común entre los latinos. La terapia antirretroviral no sólo es un tratamiento eficaz para la NA-VIH, sino que también puede brindar beneficios preventivos. Habla con tu médico sobre cuándo debes comenzar el tratamiento o, si ya comenzaste, evaluar qué tal está funcionando.

### ¿Qué pasa con mis medicamentos?

Algunas medicinas pueden aumentar el riesgo de enfermedad renal, incluyendo los medicamentos contra el VIH de venta bajo receta y los analgésicos de venta libre. Es importante decirle a tu doctor qué medicinas estás tomando. ¿Una solución más rápida? Pon todos los medicamentos que tomas en una bolsa y deja que tu médico los revise para detectar los que no se combinan bien o los que podrían hacerte daño.

## ¿QUÉ HAY EN TU BOTIQUÍN?

Es posible que algunos medicamentos y terapias complementarias contra el VIH causen efectos secundarios en los riñones. Habla con tu médico sobre estos fármacos:

### Análogos nucleótidos

**Medicamento:** Tenofovir, la sustancia activa de Viread y uno de los fármacos en Truvada y Atripla

**Posibles efectos secundarios:** La acumulación en los túbulos renales; produce problemas renales en un pequeño porcentaje de las personas que lo utilizan

### Análogos nucleósidos

**Medicamento:** Todos, en particular Zerit (stavudina) y Videx (didanosina)

**Posibles efectos secundarios:** Acumulación poco común de ácido en la sangre que puede producir insuficiencia renal

### Inhibidores de la proteasa

**Medicamento:** Crixivan (indinavir) y menos frecuentemente Reyataz (atazanavir)

**Posibles efectos secundarios:** Formación de cálculos renales, lo que puede ser muy doloroso y requerir hospitalización para eliminarlos. Consejo: Bebe al menos 8 vasos de agua al día.

### Terapias complementarias

**Medicamento:** Las hierbas chinas que contienen ácido aristolóquico, incluyendo Aristolochia, Bragantia y Osarum

**Posibles efectos secundarios:** Nefropatía por hierbas chinas, que producen una insuficiencia renal rápida

### Antibióticos

**Medicamentos:** Algunos medicamentos que se usan para tratar infecciones fúngicas, neumonía por pneumocystis

carinii y citomegalovirus.

**Posibles efectos secundarios:** Una insuficiencia renal rápida.

### Antiinflamatorios no esteroides

**Medicamento:** Advil (ibuprofeno) y Aleve (naproxeno)

**Posibles efectos secundarios:** Una reacción alérgica conocida como nefritis intersticial, que puede reducir el flujo sanguíneo dentro de los riñones

