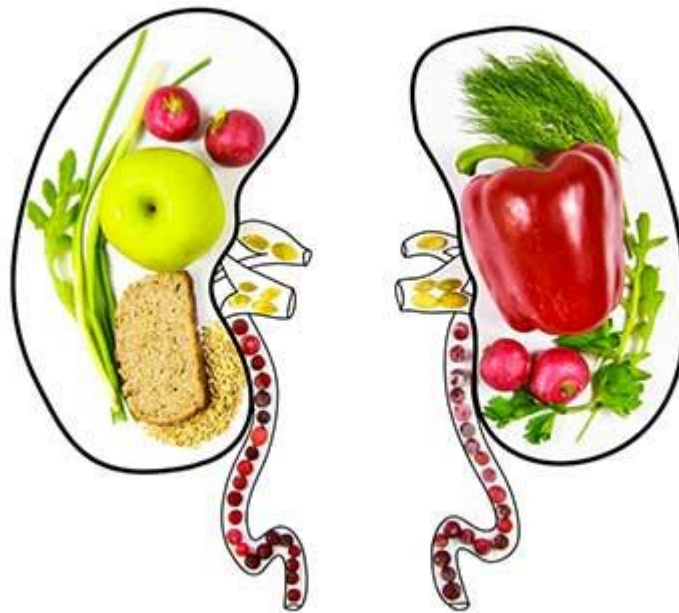


UDS

LIC. EN NUTRICIÓN

NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES RENALES

RESUMEN



## Fisiología renal

Los riñones son órganos esenciales que, además de actuar a modo de filtro eliminando productos metabólicos y toxinas de la sangre, participan en el control integrado del líquido extracelular, del equilibrio electrolítico y del equilibrio ácido-básico. Producen hormonas como el calcitriol o la eritropoyetina, y en ellos se activan metabolitos como la enzima renina. Por ello, al describir la fisiología renal, hay que recordar que va mucho más allá del estudio del órgano que regula la excreción de productos de desecho, los riñones son dos órganos ovalados con una indentación medial. Miden aproximadamente 11 x 7 x 3 cm y pesan unos 150 g, siendo normalmente el riñón izquierdo algo mayor que el derecho. Los riñones se localizan en la zona retroperitoneal, en la pared posterior del abdomen a ambos lados de la columna vertebral, desde la altura de la última vértebra dorsal hasta por encima de la tercera vértebra lumbar.

El riñón derecho suele estar algo más bajo que el izquierdo, debido a la ocupación del espacio derecho por otros órganos abdominales, como el hígado. La cara medial de cada riñón contiene una región con una muesca, llamada hilio, por la que pasan la arteria y la vena renales, los vasos linfáticos, la inervación y el uréter.

Reabsorción de iones y agua: Agua, iones y algunos nutrientes son reabsorbidos fundamentalmente a nivel del túbulo proximal por diferentes mecanismos. El agua, seguirá un proceso de transporte pasivo por arrastre osmótico. Por el contrario, iones y algunos pequeños nutrientes no reabsorbidos utilizarán transportadores que necesitan energía.

## FARMACOLOGÍA

### farmacología renal diureticos y antidiuréticos

Los diuréticos, a veces llamados "pastillas de agua", ayudan a eliminar la sal (sodio) y el agua del cuerpo. La mayoría de estos medicamentos ayudan a que los riñones liberen más sodio en la orina.

los Antidiureticos?

Fármacos que reducen la excreción de ORINA, muy especialmente las VASOPRESINAS (octapéptidos). Nota de alcance: Fármacos que reducen la excreción de ORINA, muy especialmente las VASOPRESINAS (octapéptidos).

### INHIBIDORES DE LA ENZIMA CONVERTIDORA DE ANGIOTENSINA

Los inhibidores de la ECA (enzima convertidora de la angiotensina) evitan que una enzima en tu cuerpo produzca angiotensina II, una sustancia que estrecha

tus vasos sanguíneos. Este estrechamiento puede causar presión arterial alta y forzar al corazón a trabajar más.

Entre los ejemplos de inhibidores de la ECA (enzima convertidora de angiotensina) se incluyen los siguientes:

Benazepril (Lotensin)

Captopril.

Enalapril (Vasotec)

Fosinopril.

Lisinopril (Prinivil, Zestril)

Moexipril.

Perindopril.

Quinapril (Accupril)

**Alimentos que dañan el riñón:**

Consumo de refrescos. El refresco altera el metabolismo de electrolitos y el pH en nuestro cuerpo, aumenta la glucosa en sangre. Puede causar la formación de cálculos (piedras) en el riñón. Daña al riñón directa e indirectamente al aumentar la glucosa y ser acusante de diabetes mellitus.

Beber poca agua. El riñón necesita eliminar las sustancias tóxicas a través de la formación de orina. Cuando hay falta de líquidos en el organismo el riñón debe trabajar de más para concentrar más la orina.

Alimentos con mucho potasio. El potasio excesivo debe eliminarse por el riñón. Al riñón le cuesta mucho trabajo eliminarlo

Consumo de sal. La sal en los alimentos les da sabor, pero en exceso hace que se acumulen líquidos en el cuerpo aumentando así la presión arterial. La presión alta lesiona a los riñones al hacer pasar la sangre con mucha fuerza por sus estructuras.

Es muy importante la ingesta de agua y hacer los requerimientos de agua en el día , se estima un aproximado de 10 vasos en el día.

## Enfermedades

Síndrome nefrótico

es una de las formas principales de manifestación de la enfermedad renal en niños. Se caracteriza por proteinuria intensa y mantenida que ocasiona hipoalbuminemia, retención de líquidos con edema e hiperlipemia.

El síndrome nefrótico es una entidad clínica definida por cinco características:

Proteinuria (> 3.5 g/24 h)

Hipoalbuminemia (< 3.5 g/dL)

Edema

Hipercolesterolemia

Lipiduria

Síntomas

Orina espumosa

Edemas

Oliguria

Desayuno	
Alimentos	Porción
Pechuga de pollo deshebrada	60 g
Zanahoria hervida en cuadritos	55 g
Chayote cocido picado	55 g
Tortilla de maíz	3 piezas
Almendras	3 piezas
Colación	
Banana	½ pieza
Pan tostado	2 piezas
Almuerzo	
Hamburguesa de carne vacuna	35 g
Pan para hamburguesa	1 pieza
Tomate	3 rodajas
Lechuga	Una hoja
Cebolla	4 aros
Agua de limon	Un vaso
Colación 2	
Galletas de avena	2 piezas
Jugo de naranja	Un vaso
Cena	
Pierna de pollo horneado	Una pieza
Patatas a la francesa	½ pieza
Judías verdes (ejotes)	½ taza
Jugo de manzana	Un vaso
Pan horneado	2 piezas
Yogort congelado	200 g

## Síndrome nefrítico

Es una de las formas de presentación de las enfermedades glomerulares y se caracteriza por la aparición de hematuria, oliguria y daño renal agudo, lo que se manifiesta en disminución abrupta de la tasa de filtrado glomerular y retención de líquido, que a su vez origina edema e hipertensión arterial

Síntomas : La presentación clínica es de un síndrome nefrítico típico con hematuria glomerular

hipertensión arterial,

Oliguria

deterioro de la función renal

Desayuno	
Alimentos	Porción
Pechuga de pollo deshebrada	60 g
Zanahoria hervida en cuadritos	55 g
Chayote cocido picado	55 g
Tortilla de maíz	3 piezas
Almendras	3 piezas
Colación	
Banana	½ pieza
Pan tostado	2 piezas
Almuerzo	
Hamburguesa de carne vacuna	35 g
Pan para hamburguesa	1 pieza
Tomate	3 rodajas
Lechuga	Una hoja
Cebolla	4 aros
Agua de limon	Un vaso
Colación 2	
Galletas de avena	2 piezas
Jugo de naranja	Un vaso
Cena	
Pierna de pollo horneado	Una pieza
Patatas a la francesa	½ pieza
Judías verdes (ejotes)	½ taza
Jugo de manzana	Un vaso
Pan horneado	2 piezas
Yogort congelado	200 g