



**Consejos para
el manejo de** la
enfermedad renal
poliquística autosómica
dominante

Vivir con esta afección podría resultar abrumador, pero usted puede hacer cosas que le ayuden a sobrellevarla.

Aunque no se ha comprobado que una dieta específica disminuya el desarrollo de quistes en las personas con esta afección, la dieta y el ejercicio ayudan a bajar su presión sanguínea, lo que ayuda a desacelerar el daño al riñón. Además, se ha demostrado que alcanzar y mantener un peso saludable puede ayudar a reducir el progreso de esta afección.^{6,7} Aprenda cómo puede ayudar a manejar su afección con estos consejos de salud y bienestar.

Dieta

Menos sodio

Comer alimentos con alto contenido de sal podría aumentar su presión sanguínea.^{1,4}

- Limite su consumo de sodio a menos de 2,300 miligramos diarios.^{1,3,4,10}
- Evite alimentos congelados y ya preparados, o escoja opciones etiquetadas con "bajo en sodio".^{1,4}
- Verifique las etiquetas detenidamente y tenga en mente la sal "escondida" en las sopas y caldos enlatados, pan, cereal, cortes fríos y aderezo para ensaladas.⁴
- Escoja alimentos con un valor diario de sodio por debajo del 10%.¹¹
- Cocine en casa cuando sea posible, y reemplace la sal con hierbas, especias y otros sazonadores sin sal.^{1,4}

Menos cafeína

La cafeína puede actuar como diurético, haciendo que usted pierda más agua.⁸

- Limite la cantidad de café y té que toma.⁸
- Evite las bebidas energizantes.⁸

Métodos dietéticos para detener la hipertensión

Este plan de alimentación, conocido como DASH por sus siglas en inglés, se basa en **2,000 calorías**

al día. Las porciones diarias de cada grupo de alimentos pueden variar dependiendo de sus necesidades calóricas.

Consejos para adoptar el plan de alimentación DASH

- Cambie su alimentación poco a poco. Añada una porción de vegetal o fruta en el almuerzo y cena.
- Use solo la mitad de la mantequilla o margarina que usa ahora.
- Si tiene problemas digiriendo los productos lácteos, trate las píldoras o gotas de enzima lactasa (disponibles en farmacias y supermercados), o compre leche sin lactosa o con enzima lactasa añadida.
- Obtenga nutrientes adicionales como las vitaminas B escogiendo comidas de granos integrales, incluyendo pan o cereales integrales.
- Divida las porciones. Coma dos porciones de frutas y/o vegetales con cada comida, o añada frutas como meriendas.
- Trate la carne como una parte de la comida, en vez del foco principal. Pruebe guisos, pasta y platillos salteados. Evite comer carnes en dos o más comidas por semana.
- Use frutas o comidas bajas en grasa para postres y meriendas.

Plan de alimentación DASH⁵

Grupo alimenticio	Porciones diarias	Tamaños de porción
Granos y productos de granos	7-8	1 rebanada de pan 1 taza de cereal listo para comer* 1/2 taza de arroz, pasta o cereal cocido
Vegetales	4-5	1 taza de vegetales de hojas verdes 1/2 taza de vegetales cocidos 6 onzas de jugo vegetal
Frutas	4-5	1 fruta mediana 1/4 de taza de frutas secas 1/2 taza de frutas frescas, congeladas o enlatadas 6 onzas de jugo de fruta
Productos lácteos bajos en grasa o sin grasa	2-3	8 onzas de leche 1 taza de yogur 1 1/2 onzas de queso
Carnes magras, aves y pescado	2 o menos	3 onzas de carne magra, carne de ave sin piel o pescado cocidos.
Nueces, semillas y frijoles secos	4-5 por semana	1/3 de taza o 1 1/2 onzas de nueces 1 cucharada o 1/2 onza de semillas 1/2 taza de frijoles secos cocidos
Grasas y aceites [†]	2-3	1 cucharadita de margarina suave 1 cucharada de mayonesa baja en grasa 2 cucharadas de aderezo liviano para ensalada 1 cucharadita de aceite vegetal
Dulces	5 por semana	1 cucharada de azúcar 1 cucharada de jalea 1/2 onza de gominolas 8 onzas de limonada

* Los tamaños de las porciones varían entre 1/2 taza y 1 1/4 tazas. Verifique las etiquetas de nutrición del producto.

† El contenido de grasa cambia la cantidad de las porciones de grasas y aceites: Por ejemplo, 1 cucharada de aderezo regular para ensalada equivale a 1 porción, 1 cucharada de aderezo bajo en grasa para ensalada equivale a 1/2 porción, y 1 cucharada de aderezo libre de grasa para ensalada equivale a 0 porciones.

Verifique con su médico si DASH es lo indicado para usted y consulte a un nutriólogo registrado para personalizar un plan de alimentación específico para sus necesidades.⁸

Ejercicio

- Verifique con su proveedor de cuidados de salud antes de comenzar a hacer cualquier actividad física nueva para estar seguro que es apropiada para usted.⁴
- Ejercicio moderado como caminar puede ayudar a bajar la presión sanguínea y los niveles de estrés, especialmente cuando lo hace acompañado de una amistad.¹
- Haga unos 30 minutos de ejercicio moderado casi todos los días de la semana. Si es demasiado de golpe, trate de dividir la actividad en tres bloques de 10 minutos.⁴
- Evite actividades en las que los riñones pudieran recibir golpes accidentales, como deportes de contacto, y cualquier cosa que incluya impacto repetitivo como montar a caballo, fútbol americano o balompié.¹⁰
- Tenga cuidado con los ejercicios vigorosos y el calor extremo, esto podría aumentar el riesgo de deshidratación.¹⁰
- Incorpore la actividad física en su rutina diaria:⁴
 - Use las escaleras en vez del elevador.
 - Pasee al perro en vez de dejarlo correr en el patio.
 - Bájese del autobús o del tren una o dos paradas antes.
 - Escoja un lugar de estacionamiento alejado de su destino.

Ejemplos de actividades físicas moderadas

Tareas comunes

- Lavar y encerar un auto por 45-60 minutos
- Lavar ventanas o pisos por 45-60 minutos
- Hacer jardinería por 30-45 minutos
- Empujarse a sí mismo en una silla de ruedas por 30-40 minutos
- Empujar un coche infantil 1.5 millas en 30 minutos
- Rastrillar hojas por 30 minutos
- Palear nieve por 15 minutos
- Subir o bajar escaleras por 15 minutos

Actividades deportivas

- Jugar voleibol por 45-60 minutos
- Jugar futbol de toque por 45 minutos
- Caminar 2 millas en 30 minutos (1 milla en 15 minutos)
- Tirar el balón al canasto por 30 minutos
- Correr bicicleta 5 millas en 30 minutos
- Bailar rápido (socialmente) por 30 minutos
- Hacer aeróbicos acuáticos por 30 minutos
- Nadar vueltas por 20 minutos
- Jugar baloncesto por 15-20 minutos
- Saltar cuica por 15 minutos
- Correr 1.5 millas en 15 minutos (1 milla en 10 minutos)



Estilo de vida

- Fumar podría aumentar la presión sanguínea, así que trate de dejarlo. Pruebe con ayudas de venta libre o pídale consejo a su proveedor de atención médica.^{1,3}
- Trate la meditación, esto podría ayudarle a relajar su cuerpo y mente para reducir el estrés.²
- Tome suficiente agua (2 a 3 litros diarios), según lo recomendado por su proveedor de atención médica.³
- Evite o limite el alcohol a no más de 1 trago por día.¹
- Mantenga un peso saludable para reducir el riesgo de presión alta y disminuir la progresión de la enfermedad renal poliquística.^{6,7}

Índice de Masa Corporal (IMC)

El IMC y la circunferencia de la cintura pueden ayudarle a determinar si está sobrepeso. Un IMC de 25 o más se considera sobrepeso. Una medida de la cintura mayor de 35 pulgadas para las mujeres y de 40 pulgadas para los hombres se considera alta y puede llevar a tener presión alta.^{6,7}

Esta tabla muestra el IMC para varias estaturas y pesos.* Para usar la tabla, encuentre su estatura en la columna izquierda. Busque su peso a la derecha. El número al tope de la columna es el IMC para su estatura y peso.

IMC	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Estatura (pies/pulg.)	Peso corporal (libras)										
4' 10"	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148
5' 0"	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158
5' 2"	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169
5' 4"	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180
5' 6"	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192
5' 8"	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203
5' 10"	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216
6' 0"	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228
6' 2"	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241
6' 4"	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254

* El peso se mide en ropa interior sin zapatos.

Referencias

1. National Kidney Foundation of Michigan. Polycystic Kidney Disease. Sitio web de National Kidney Foundation of Michigan. Accedido el 14 de abril de 2021. <https://www.nkfm.org/node/141>.
2. RWJBarnabas Health. Polycystic Kidney Disease. Sitio web de RWJBarnabas Health. Accedido el 14 de abril de 2021. <https://www.rwjbh.org/treatment-care/kidney-care/conditions-treatments/polycystic-kidney-disease>.
3. National Organization for Rare Diseases. Autosomal Dominant Polycystic Kidney Disease. Sitio web de National Organization for Rare Diseases. Publicado en 2015. Accedido el 14 de abril de 2021. <https://rarediseases.org/rare-diseases/autosomal-dominant-polycystic-kidney-disease>.
4. Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. Your Guide to Lowering Blood Pressure. Sitio web de Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. Accedido el 14 de abril de 2021. https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/hbp_low.pdf.
5. National Heart, Lung and Blood Institute. DASH Eating Plan. Sitio web de National Heart, Lung and Blood Institute. Accedido el 22 de abril de 2021. <https://www.kidney.org/search-results?solr-keywords=ADPKD>.
6. Nowak KL, You Z, Gitomer B, et al. Overweight and Obesity Are Predictors of Progression in Early Autosomal Dominant Polycystic Kidney Disease. J Am Soc Nephrol. 2018;29(2):571-578. doi:10.1681/ASN.2017070819.
7. Smith T. Study looks at weight loss to manage dangerous hereditary kidney disease. Sitio web de UC Health Today. Publicado el 23 de enero de 2019. Accedido el 24 de abril de 2021. <https://www.uchealth.org/today/study-looks-at-weight-loss-to-manage-dangerous-hereditary-kidney-disease>.
8. Carriazo S, Perez-Gomez MV, Cordido A, et al. Dietary Care for ADPKD Patients: Current Status and Future Directions. Nutrients. 2019;11(7):1576. Publicado el 12 de julio de 2019. doi:10.3390/nu11071576.
9. PDK Foundation of Canada. ADPKD Nutrition Questions. Sitio web de PDK Foundation of Canada. Accedido el 14 de abril de 2021. https://www.endpkd.ca/adpkd_nutrition.
10. PDK Charity. Diet and Lifestyle. Sitio web de PDK Charity. Accedido el 14 de abril de 2021. <https://pkdcharity.org.uk/about-adpkd/living-with-adpkd/diet-and-lifestyle>.
11. National Kidney Foundation of Michigan. Your Guide to the New Food Label. Sitio web de National Kidney Foundation of Michigan. Accedido el 14 de abril de 2021. <https://www.kidney.org/atoz/content/foodlabel>.

allianceRx
Walgreens + PRIME

| AllianceRxWP.com