

Entender el impacto de un alto nivel de fósforo



¿Qué es el fósforo?

El fósforo es un mineral que ayuda a mantener muchas partes del cuerpo sanas. Trabaja junto al calcio y a la vitamina D para formar huesos fuertes. El fósforo de su organismo proviene de la dieta. Se encuentra de forma natural, o como aditivo, en muchos de los alimentos y las bebidas que consume.



¿Cómo afecta la enfermedad renal crónica el nivel de fósforo?

Cuando se padece de enfermedad renal crónica, a los riñones les resulta más difícil eliminar el exceso de fósforo de la sangre. Con el tiempo, el exceso de fósforo que obtiene de los alimentos y bebidas que consume puede provocar que el fósforo se acumule en el cuerpo y cause daño.



¿Cuáles son a largo plazo de tener niveles altos de fósforo?

Los niveles de fósforo, calcio y vitamina D en su organismo deben estar en equilibrio para mantener los huesos sanos. Cuando los niveles de fósforo están muy elevados, el cuerpo extrae calcio de los huesos para intentar restaurar el equilibrio. Con el tiempo, esto puede hacer que sus huesos se debiliten y provocar que el calcio se acumule en los vasos sanguíneos.

Síntomas y efectos a largo plazo del fósforo alto en la sangre

▼ Síntomas

▼ Efectos a largo plazo



Ojos rojos



Calambres o dolor muscular



Dolor y rigidez articular, a menudo en manos y pies



Picazón en la piel



Ataque cardíaco y accidente cerebrovascular



Huesos débiles o que se rompen fácilmente

Puede tener niveles altos de fósforo y no tener ningún síntoma.

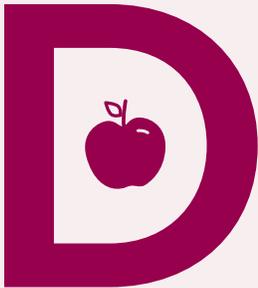


Informe a su equipo de atención médica si tiene alguna preocupación sobre el nivel de fósforo.

Tome el control de su nivel de fósforo.

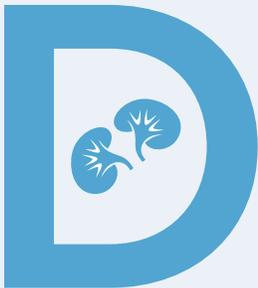
Cumpla con los 3 pilares

La dieta, la diálisis y el tratamiento farmacológico actúan en conjunto para evitar que se acumule fósforo adicional en el organismo.



Dieta

- Coma alimentos frescos y prepare comidas caseras
- Compruebe si hay fósforo oculto en los alimentos y bebidas procesados al buscar las letras “PHOS” en la lista de ingredientes de las etiquetas de los alimentos
- Pregunte a su equipo de atención médica cuánto fósforo debe comer y beber diariamente y trabajen juntos para crear un plan de comidas que funcione para usted.



Diálisis

- La diálisis filtra parte del fósforo de la dieta, pero no todo.
- Asista a cada cita de diálisis y quédese hasta que finalice.



Farmacoterapia [en inglés, drug therapy]

- Se puede recetar un quelante de fosfato cuando los tratamientos de diálisis y dieta no son suficientes para controlar el nivel de fósforo
- Los quelantes de fosfato actúan como un imán que extrae el exceso de fósforo de los alimentos para evitar que se acumule en el organismo. Por eso, es importante que tome el quelante de fosfato con cada comida.



Hable con su equipo de atención médica para averiguar si un ligador de fosfato más fuerte podría ayudarle a alcanzar su objetivo de fósforo