





# Vivir con la enfermedad renal crónica (ERC)


## Las 5 etapas de la enfermedad renal:

 **ETAPA 1**  
Evidencia de enfermedad renal con función renal normal  
**TFGe de 120 a 90**

 **ETAPA 2**  
Pérdida de la función renal de leve a moderada  
**TFGe de 89 a 60**

 **ETAPA 3**  
Pérdida de la función renal de moderada a grave  
**TFGe de 59 a 30**

 **ETAPA 4**  
Pérdida de la función renal grave  
**TFGe de 29 a 15**

 **ETAPA 5: insuficiencia renal terminal (IRT)**  
Insuficiencia renal y necesidad de diálisis o trasplante  
**TFGe de menos de 15**

### ¿Qué es la TFGe?

La tasa de filtración glomerular estimada (TFGe) es una medición de qué tan bien los riñones limpian la sangre.


Por lo general, se calcula a partir de los resultados de un análisis de sangre, junto con la edad y el sexo.


Siempre que sea posible, un trasplante es su mejor opción de tratamiento. Durante su período de espera, elija el mejor tratamiento de diálisis que se adecúe a su estilo de vida. Mantenga un vínculo con su nefrólogo para analizar qué es lo mejor para usted.


## Opciones de tratamiento para la IRT

La mayoría de las personas pueden elegir entre las siguientes 3 opciones de diálisis:

 **Diálisis peritoneal en el hogar**  
Ofrece la mayor flexibilidad para el trabajo y el estilo de vida.

 **Hemodiálisis en el hogar**  
Ofrece un cronograma más personalizado.

 **Hemodiálisis en el centro**  
Ofrece tratamiento asistido por el personal.

 Vea cómo ciertos factores del estilo de vida, como los cronogramas laborales o sociales, pueden adaptarse mejor con una opción de tratamiento respecto a otra. Visite [FreseniusKidneyCare.com/GuiaDeDecisionesDeTratamiento](https://www.freseniuskidneycare.com/GuiaDeDecisionesDeTratamiento).

## Alimentarse bien con la ERC

El cuerpo procesa las cosas de manera diferente con la ERC. Hacer el compromiso de comer de un modo apto para pacientes renales puede ayudarlo a sentirse mejor y más saludable. Su nefrólogo puede hablar con usted sobre sus objetivos relacionados con las comidas y bebidas y recomendarle un dietista renal para que lo guíe.

### Alimentos que se deben elegir si tiene ERC

Obtenga ideas espectaculares para elegir alimentos sanos en [FreseniusKidneyCare.com/ComerBienConERC](https://www.freseniuskidneycare.com/ComerBienConERC).

#### **Pan, cereal y granos**

Cereal  
Cuscús  
Pasta  
Quinua  
Arroz

#### **Frutas**

Manzana  
Bayas  
Pera  
Piña  
Ciruela  
Sandía

#### **Verduras**

Espárragos  
Brócoli  
Zanahorias  
Maíz  
Lechuga  
Calabaza

#### **Líquidos**

Café  
Limonada  
Soda (club o limón-lima)  
Té  
Agua

#### **Proteína**

Frijoles  
Carne de res  
Huevos  
Pescado  
Lentejas  
Aves  
Tofu

*Elija alimentos frescos, naturales, sin procesar.*

## Estamos aquí para ayudar.

En Fresenius Kidney Care, estamos apasionadamente comprometidos a ayudar a que las personas con ERC e IRT tengan una vida más plena, más activa y vibrante. Esto significa, además de que le brindamos la mejor atención de diálisis, que lo cuidamos a “usted” de manera integral atendiendo sus necesidades emocionales, médicas, dietarias y de recursos financieros.



### CONTÁCTENOS

Para obtener más información, llame al **1-844-441-3444**. También se puede conectar con nuestras comunidades en línea al visitar:



[Facebook.com/FreseniusKidneyCare](https://www.facebook.com/FreseniusKidneyCare)



[YouTube.com/FreseniusKidneyCareOfficial](https://www.youtube.com/FreseniusKidneyCareOfficial)