

phosphorUS

Cómo empezar la conversación



¿Qué sabe usted sobre el fósforo y sus riñones?

-  El fósforo es un mineral que nuestro organismo emplea para mantener la salud y la fortaleza de los huesos.
-  Los riñones se encargan de depurar el fósforo sobrante de la sangre y de esa forma mantienen todo en equilibrio.
-  La hiperfosfatemia es un trastorno que aparece cuando tenemos demasiado fósforo en la sangre. Es peligrosa porque puede hacer que los huesos se fracturen con más facilidad y puede provocar ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares e incluso la muerte.

¿Conoce usted las cifras de fósforo de sus últimos análisis?

El día _____, mi cifra de fósforo era de _____ mg/dL.
FECHA VALOR

Esta cifra es (rodee una con un círculo): **Baja Normal Alta**

- **Baja** (menor de 2.5 mg/dL): Una cifra baja de fósforo también puede ser peligrosa. Hable con sus proveedores de atención médica sobre el significado de esta cifra y cómo atenderla.
- **Normal** (entre 2.4 y 4.5 mg/dL): Su cifra está bien en este momento. Siga haciéndose revisiones periódicas, ya que aun así podría correr riesgo de tener hiperfosfatemia.
- **Alta** (más de 4.5 mg/dL): Hable con sus proveedores de atención médica sobre las medidas que usted puede tomar para reducir esta cifra y controlar la hiperfosfatemia.

Es importante recordar que su cifra de fósforo podría variar. La cifra del análisis depende de lo siguiente:

- De si toma quelantes o bloqueadores de fosfatos (fósforo) y los toma con regularidad
- De lo que haya tomado o comido el día del análisis
- De otros medicamentos que esté tomando
- De qué tan bien funcionen sus riñones y de si recibe diálisis, ya que esta puede ayudar a eliminar el fósforo de la sangre



Si desea más información sobre el fósforo y sus riñones y acceder a consejos, herramientas y recursos, visite KidneyFund.org/PhosphorUs



Plan personal de control de la hiperfosfatemia

La hiperfosfatemia puede ser un trastorno grave, pero usted y su equipo de atención médica pueden controlar con eficacia sus cifras de fósforo.

TOME CON REGULARIDAD SUS QUELANTES Y BLOQUEADORES DE FOSFATOS

¿Ya toma quelantes o bloqueadores de fosfatos?

[] Sí, tomo quelantes

- Siga tomando con regularidad los quelantes del fosfato.
- Si nota algún efecto secundario, cométeselo a su médico por si puede probar con otro quelante.
- Si solo con los quelantes no se controlan sus cifras de fósforo, hable con su médico acerca de los bloqueadores de fosfatos. Son un tipo más reciente de medicamentos que pueden ayudar a quienes ya toman quelantes pero no consiguen llevar las cifras de fósforo a valores normales.
- Recuerde tomar su quelante del fosfato.

_____ FRECUENCIA DE TOMA

[] Sí, tomo quelantes y bloqueadores de fosfatos

- Siga tomando con regularidad tanto sus quelantes como sus bloqueadores de fosfatos.
- Si nota algún efecto secundario, cométeselo a su médico por si se pueden hacer ajustes en los medicamentos.
- Lleve una lista de todos los medicamentos que toma en la actualidad. Hable con su médico sobre cómo tomar con seguridad todos sus medicamentos junto con los quelantes y bloqueadores. Recuerde: tome su quelante del fosfato _____

FRECUENCIA DE TOMA

Y su bloqueador de fosfatos _____

FRECUENCIA DE TOMA

[] No, quisiera informarme.

- Los quelantes del fosfato son medicamentos que captan el fósforo del estómago para ayudar al organismo a eliminarlo.
- Los bloqueantes de fosfatos actúan como barreras que impiden que el fósforo pase a la circulación sanguínea. Se usan cuando los quelantes del fosfato no están siendo suficientemente eficaces.
- Hable con su médico sobre estos medicamentos y otras estrategias de control de las cifras de fósforo.

LLEVE CUENTA DEL FÓSFORO QUE INGIERE A DIARIO

¿Le recomendó el médico que lleve cuenta del fósforo diario?

[] Sí, llevo cuenta de todo lo que ingiero.

- ¡Excelente! Lleve cuenta de todo lo que tome o coma.
- Recuerde que a los alimentos procesados se les suele agregar fósforo para prolongar su plazo de consumo. Vea la lista de ingredientes en busca de cosas que comiencen por "fos" o "phos" (si está en inglés). A algunos medicamentos también se les agrega fósforo como conservante. Es importante determinar si usted toma alguno de esos medicamentos y qué tanto fósforo contienen.

[] Sí, pero no sé por dónde empezar.

- Lea las etiquetas alimentarias en busca de ingredientes que comiencen por "fos" o "phos" (si está en inglés).
- ¡El tamaño de las porciones es importante! Incluso los alimentos que contienen poco fósforo podrían aportar mucho si se ingieren porciones grandes.
- Anote la cantidad de fósforo que contiene cada comida o bocadillo que ingiera.

Mi meta es

consumir _____ mg

LENE EL CAMPO

de fósforo al día.