

# El fósforo alto y los riñones

## Qué necesita saber para mantener los huesos sanos y sentirse de la mejor manera

Tener demasiado fósforo en la sangre se denomina **hiperfosfatemia**. Si tiene una nefropatía, es importante controlar los niveles de fósforo en la sangre, también llamado fósforo sérico.

### ¿Qué es el fósforo?

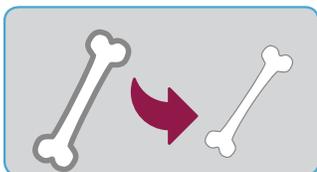
El **fósforo** es un mineral que actúa con el **calcio** y la **vitamina D** para mantener los huesos sanos y fuertes. Usted recibe fósforo a través de ciertos alimentos y bebidas.

### ¿Por qué necesito controlar los niveles de fósforo en la sangre?

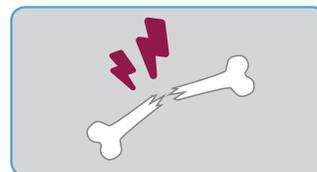
Cuando tiene una nefropatía, los riñones no pueden eliminar el exceso de fósforo de la sangre. El fósforo puede acumularse en el cuerpo a niveles altos y cambiar el equilibrio con el calcio y la vitamina D. Esto es importante porque los niveles de fósforo, calcio y vitamina D **del cuerpo deben estar equilibrados** para mantener los huesos sanos.

### ¿Cuáles son los efectos a largo plazo de los niveles altos de fósforo?

Con el tiempo, el exceso de fósforo que recibe de los alimentos y bebidas que ingiere puede provocar que el fósforo se acumule en el cuerpo y cause daños. Cuando los niveles de fósforo están elevados, el cuerpo quita el calcio de los huesos para intentar restaurar el equilibrio. Esto puede hacer que los huesos sean más débiles, frágiles y más propensos a romperse.



El calcio se quita de los huesos, lo que los hace débiles y frágiles



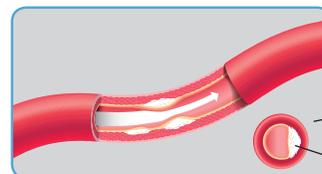
Los huesos débiles y frágiles se pueden romper con facilidad.

El fósforo alto también puede hacer que el calcio se acumule en otras zonas del cuerpo, como los vasos sanguíneos. Esto se denomina **calcificación vascular**. El calcio a veces se adhiere a las grasas o los minerales que ya están acumulados en los vasos sanguíneos. Con el tiempo, esto podría bloquear el flujo de sangre en las arterias y provocar un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.



La sangre fluye fácilmente por las arterias normales

Arteria normal



El calcio se acumula en las arterias y puede bloquear el flujo sanguíneo

Arteria estrechada  
Acumulación de calcio

## Más información

Visite [kidneyfund.org/hyperphosphatemia](http://kidneyfund.org/hyperphosphatemia)

# ¿Qué le puede pasar a mi cuerpo si tiene demasiado fósforo en sangre?



Puede tener niveles altos de fósforo que dañan su salud y no sentir ningún síntoma.

Su médico puede hacerle un análisis de sangre simple para evaluar los niveles de fósforo e informarle cuáles deberían ser los niveles adecuados.

## ¿Cómo puedo controlar mis niveles de fósforo?

La combinación de diálisis, medicación y un plan de comidas saludables puede **colaborar** para prevenir niveles altos de fósforo.

### Siga las instrucciones de su médico para los tratamientos de diálisis.

No omita ni reduzca sus tratamientos de diálisis. Complete cada tratamiento según las instrucciones.



### Tome el quelante de fosfato según las indicaciones.

Su médico puede recetarle un medicamento llamado quelante de fosfato, que funciona como un imán. Extrae el fósforo adicional de los alimentos que come para evitar que se acumule en el cuerpo.



### Siga un plan de comidas saludable que sea bajo en fósforo.

Pregunte a su médico o nutricionista cuánto fósforo debe ingerir en las comidas y bebidas cada día. Pueden ayudarlo a crear un plan de comidas adecuado para usted.



Tomar estas medidas para **controlar los niveles de fósforo** lo ayudará a sentirse mejor y a **mantener el corazón y los huesos sanos**.

Visite [kidneyfund.org/kitchen](https://www.kidneyfund.org/kitchen) para obtener recetas y guías alimentarias de comidas bajas en fósforo