

Hidratación en pacientes con alteración de la función del riñón



Mantenerse hidratado es esencial para todos, pero en pacientes con enfermedad renal crónica es de suma importancia para evitar complicaciones. Los riñones son los encargados de filtrar y equilibrar los líquidos del cuerpo, por lo que cuando su capacidad se encuentra limitada a medida que progresa esta enfermedad, tanto la falta como el exceso de líquidos se convierten potencialmente peligrosos.

Mantener una hidratación adecuada

La función principal de los riñones es filtrar los desechos y el exceso de líquidos de la sangre, regulando los niveles de electrolitos. Para que este proceso se logre, es fundamental mantener una hidratación adecuada, ya que el agua es el vehículo principal para eliminar toxinas a través de la orina.

En el caso de los pacientes renales, el consumo de líquidos debe ser con cuidado, ya que los riñones no pueden realizar el proceso de eliminación de desechos. Esto obliga a que el exceso de líquidos sea retirado artificialmente durante las sesiones de hemodiálisis o diálisis peritoneal. Si no se controla adecuadamente la ingesta de líquidos, puede haber complicaciones como edemas, hipertensión arterial, dificultad respiratoria e incluso enfermedades cardiovasculares. El consumo de líquidos va a depender del grado de insuficiencia renal; la acumulación puede tener graves efectos.



Recomendaciones

Algunas sugerencias para una hidratación adecuada en personas con alteración en el riñón son:

- Al consumir líquidos, utilizar siempre un vaso.
- No consumir hielo en exceso o bebidas muy frías.
- Sustituir algunas bebidas por otros alimentos, como las frutas y los vegetales. Estos tienen un contenido mayor del 75% en agua.
- Consumir líquidos pausadamente.
- No consumir agua directamente del grifo.



Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento, por favor, visite su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health 787-641-9133

Referencias:

<https://www.cdc.gov/spanish/cancer/kidney/index.htm#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20son%20los%20ri%C3%B1ones%3F,los%20desechos%20%C3%ADquidos%20del%20organismo.>

<https://fundacionrenal.com/contenido/la-ingesta-de-liquidos/>

<https://alcerturia.org/hidratacion-en-la-enfermedad-renal-cronica/>

Preparado por Educadores en Salud licenciados.

Revisado en marzo 2026.

©First Medical Health Plan, Inc.