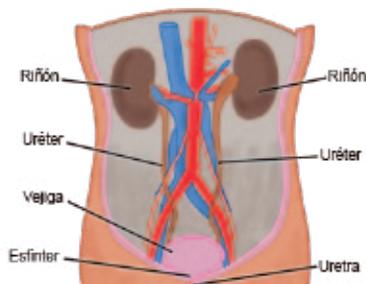


La función renal

El aparato urinario se encuentra constituido por una serie de órganos, músculos y nervios que trabajan en equipo para producir, almacenar y transportar la orina. Consta principalmente por un par de riñones, dos uréteres, la vejiga, dos músculos esfínteres y la uretra.



Las personas adultas eliminan cerca de un litro y medio de orina al día, aunque ello depende de ciertos factores, como la cantidad de agua que ingieren y los líquidos que pierden al sudar.

¿Cómo funciona el aparato urinario?

Los riñones son órganos que tienen la forma de un frijol y el tamaño de un puño cerrado. Están situados cerca de la parte media de la espalda, justo por debajo de la caja torácica. Su trabajo es eliminar los productos de desecho de la sangre a través de las nefronas, que son unidades pequeñísimas de filtrado.

Cada una de ellas consta de una especie de globo formado por capilares sanguíneos, llamados glomérulos y un tubo pequeño llamado túbulo renal. De este modo, el agua, la urea y otras sustancias de desecho, forman la orina a su paso por las nefronas.

Desde los riñones, la orina fluye hacia la vejiga a través de dos tubos delgados llamados uréteres, los cuales miden de 20 a 25 centímetros de largo.

La vejiga es un órgano muscular hueco, en forma de globo y que se ubica sobre la pelvis. Su función es almacenar la orina hasta que el individuo esté listo para expulsarla. En un sistema urinario sano, puede retener con facilidad hasta cerca de 450 mililitros durante dos o cinco horas.

Los esfínteres son músculos redondos que ayudan a evitar el goteo de la orina, ya que se cierran con fuerza como una "liga" alrededor de la abertura de la vejiga en la uretra, el conducto que permite la expulsión de orina fuera del cuerpo.

Además, en la función renal también participa el sistema nervioso, ya que cuando la vejiga comienza a llenarse es normal sentir ganas de orinar. Esta sensación se hace cada vez más fuerte conforme continúa llenándose y alcanza su límite. Entonces, los nervios envían una señal al cerebro que indica que se encuentra a su máxima capacidad.

Consejos para mantener sanos sus riñones

- **Siga un estilo de vida activo.** Mantenerse en forma ayuda a reducir la presión arterial, lo cual es fundamental para disminuir a su vez el riesgo de desarrollar una insuficiencia renal crónica.
- **Controle sus niveles de azúcar en la sangre.** Aproximadamente, la mitad de las personas que tienen diabetes desarrollarán también daño renal, por lo que es importante que dichos pacientes se practiquen exámenes de forma periódica para comprobar su función renal.
- **Vigile su presión arterial.** Casi todos sabemos que tener la presión alta puede desencadenar un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular, pero pocos conocen que también es la causa más común de daño al riñón.

- **Aliméntese sanamente y mantenga su peso bajo control.** Esto puede ayudar a prevenir la diabetes, enfermedades del corazón y otras condiciones asociadas con la insuficiencia renal crónica.
- **Beba líquidos.** Aunque los estudios clínicos no han llegado a un acuerdo sobre la cantidad ideal de agua que debemos consumir para mantener una buena salud renal, por lo general se recomienda tomar por lo menos de uno y medio a dos litros diariamente.
- **Vigile su función renal.** En caso de que tenga uno o más de los siguientes factores de riesgo: Diabetes, hipertensión, obesidad o alguien de su familia sufre de enfermedad renal.
- **No se automedique.** Algunos medicamentos comunes no esteroideos y fármacos antiinflamatorios, tales como el ibuprofeno, pueden llegar a producir daño renal si se toman con abuso.



De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, aproximadamente una de cada diez personas tienen algún grado de enfermedad renal crónica. A ello hay que sumarle que por lo general los diagnósticos se producen en una fase muy avanzada, por lo que la prevención cumple un papel esencial para evitar o retrasar la aparición de estos males.

Familia Yakult

COMITÉ EDITORIAL: Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rosalba Peregrina Gómez, Rosa Aurora Gutiérrez Barrera y Gabriela Itxel Ramírez Ramírez.
Diseño gráfico: Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.,** Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Tiro:** 115,000 ejemplares. Teléfonos Sucursales: **Ameca:** 01375-758-1213, **Chapala:** 01376-765-5152, **Cd. Guzmán:** 01341-413-8376, **Colima:** 01312-313-7597, **Lagos de Moreno:** 0147-474-11011, **Manzanillo:** 0131-4333-6936, **Tepatitlán:** 0137-878-16160, **Ocotlán:** 01392-9254130, **Puerto Vallarta:** 013-22-29-91-594, **Autlán:** 013-17-38-13-403, **E-mail:** revista_familia@yakult.com.mx

Insuficiencia renal crónica

Este trastorno, también conocido como enfermedad renal crónica, consiste en la pérdida progresiva, permanente e irreversible de las funciones del riñón, resultado tal vez de otras enfermedades, como la diabetes o la hipertensión arterial.



De esta manera, los riñones de los pacientes van perdiendo paulatinamente su capacidad de eliminar del cuerpo las sustancias de desecho y el agua, además de disminuir también la función endócrina, es decir, dejan de producir hormonas.

La pérdida de cada una de estas funciones es responsable de un síntoma específico. Por ejemplo, la no excreción de sustancias de desecho causa intoxicación en el organismo; la falta de eliminación de agua ocasiona hinchazón por retención de líquidos; en tanto que la disminución endocrina se manifiesta como hipertensión o anemia.

De acuerdo con las cifras reportadas por la Fundación Mexicana del Riñón, en México existen 8.3 millones de personas con insuficiencia renal crónica en sus estadios tempranos y cerca de sesenta mil pacientes con tratamiento sustitutivo de la función renal (ya sea diálisis peritoneal o hemodiálisis), así como un número muy alto de enfermos que no llegan a recibir tratamiento o trasplante.

Causas

Existen diferentes causas de la enfermedad renal crónica, sin embargo las dos más frecuentes son la diabetes y la hipertensión arterial mal controladas. Otros motivos son:

- Glomerulonefritis (inflamación de los glomérulos en el riñón por la acumulación de glóbulos blancos).

- Sufrir infecciones urinarias de forma frecuente.
- Enfermedad poliquística renal (formación de quistes en el riñón).
- Daño físico al riñón.
- Lupus eritematoso y otras enfermedades que afectan el sistema inmunológico.
- Formación de cálculos renales.
- Uso prolongado de analgésicos (medicamentos para aliviar el dolor).

Síntomas

Debido a que por lo general las personas con enfermedad renal crónica no muestran síntomas sino que hasta que está muy avanzado el problema, los análisis de laboratorio son importantes para diagnosticarla en etapas tempranas, sobre todo en personas con diabetes o hipertensión, donde el aumento progresivo de proteínas en la orina es motivo para que el paciente sea remitido al nefrólogo, quien es el médico especializado en las enfermedades del riñón.

Pese a lo anterior, es posible enumerar algunos síntomas cuando la enfermedad no está muy avanzada, tales como:

- Cansancio y falta de energía.
- Dificultad para concentrarse.
- Anorexia.
- Dolor óseo.
- Retención de líquidos.
- Náuseas y vómitos.
- Problemas para conciliar el sueño.
- Piel reseca y comezón.

Diagnóstico

El diagnóstico se realiza con base a la exploración física detallada e historial médico del paciente, incluyendo información familiar. Entre las pruebas de laboratorio que normalmente se emplean son:

- Examen general de orina.
- Biometría hemática (conteo de los elementos sanguíneos, como los eritrocitos, leucocitos y plaquetas).
- Química sanguínea (electrolitos, urea, creatinina, etc.).
- Proteinuria (presencia en la orina de proteínas en una cantidad mayor a la normal).

Para hacer un diagnóstico más preciso, el médico puede hacer uso de estudios de biopsia e imagen, como radiografía, ultrasonido o tomografía, que le ayudan a conocer la forma y el tamaño de los riñones.

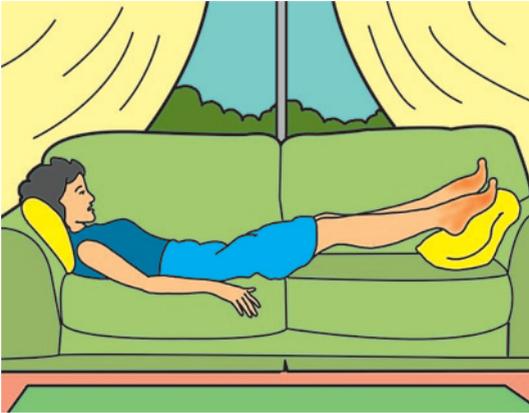


A la insuficiencia renal crónica se le conoce como una enfermedad “silenciosa”, debido a que no produce síntomas sino hasta que se encuentra en etapas avanzadas. Por lo tanto, todo paciente con más de cinco años de padecer diabetes o hipertensión, debe acudir al nefrólogo por lo menos una vez al año para valoración. Por fortuna, si es tratada en los primeros estadios se puede retrasar su evolución, postergando así la necesidad de emplear diálisis, hemodiálisis o trasplante.

Viviendo con insuficiencia renal

Vivir con insuficiencia renal implica hacer muchos cambios en el estilo de vida, no sólo del paciente, sino también de toda su familia. Sin embargo, algo que puede resultar útil en este proceso de adaptación, es pedir apoyo y compartir las inquietudes con otras personas que hayan atravesado por el mismo problema.

Con el paso del tiempo, muchos pacientes aceptan el hecho de que tienen esta enfermedad y que necesitarán tratamiento por el resto de sus vidas. Sin embargo, a otros les puede costar mucho trabajo adaptarse a los cambios.



Es posible que sientan que su mundo se desmorona, especialmente si el diagnóstico era completamente inesperado. Así, sentimientos como la impotencia, el enfado y el miedo a la muerte son normales, porque no se puede hacer nada para revertir la enfermedad.

Podría darse un período de confusión y tensión a medida que todos intentan sobrellevar las exigencias de la enfermedad, la ansiedad del tratamiento y la alteración de la vida cotidiana.

Los cambios de humor

El mal humor es común entre las personas con enfermedad renal, ya que puede ser causado por lo siguiente:

- **Productos de desecho.** La acumulación de sustancias en la sangre, lo que se conoce como uremia, puede ser llegar a ser irritante para el sistema nervioso.
- **Medicamentos.** Entre los efectos secundarios de ciertos fármacos, está el provocar el mal humor o deprimir al paciente.

- **El estrés.** Esto incluye irritabilidad general, enfado y frustración respecto a los problemas causados por la enfermedad, así como sentimientos de desesperanza e impotencia, al enfrentarse a una enfermedad que puede poner en riesgo la vida.

Es importante comprender que las emociones y la salud física se encuentran muy ligadas entre sí, por lo que mantener una vida emocional saludable le ayudará a vivir por más tiempo y a sentirse mejor.

La salud emocional significa muchas cosas, desde cómo sobrellevar las situaciones y permanecer involucrados en el mundo que les rodea, hasta cómo relacionarse con los demás. Para ello es necesario tener un sentido de determinación, experimentar la risa, tener esperanza y permanecer socialmente activos, entre otras cosas.

Una vida normal

No hay que perder de vista que las personas con insuficiencia renal también pueden disfrutar de matrimonios saludables y amistades significativas. Pueden, como cualquier otro, enamorarse, cuidar a sus familias y mantener relaciones íntimas con las personas que aman, lo cual es algo que todos los individuos necesitan.

Las hormonas, los nervios, los niveles de energía y los medicamentos, todos ellos pueden afectar la sexualidad de los pacientes con insuficiencia renal. Sin embargo, hay formas de evitar que esto ocurra, lo importante es no tener miedo de hacer las preguntas y obtener ayuda de un profesional de la atención médica.

Por otra parte, es un hecho que mantenerse cerca de otras personas y seguir involucrado en el mundo que le rodea es muy importante. El apoyo es algo que todos necesitamos, pero es especialmente importante para una persona con una enfermedad crónica.

Trabajar de tiempo completo o de forma parcial también es posible. Muchas personas continúan desempeñando sus empleos como si nada ocurriera.

No hay que olvidar la actividad física, la cual le proporcionará energía, reducirá el estrés y le ayudará a permanecer más independiente. También se ha demostrado que mejora la depresión y el estado de ánimo. Pero no hay que confundir con el ejercicio exigido, ya que

cualquier tipo de movimiento corporal ayuda, como caminar, realizar actividades de jardinería e incluso hacer las labores domésticas.

Pronóstico de vida

Muchas personas piensan que si les fallan los riñones van a morir inmediatamente. Eso solía ser cierto hace cuarenta años o más, cuando todavía no existían suficientes máquinas de diálisis disponibles y el conocimiento médico sobre la enfermedad renal era limitado. Hoy día esta idea no tiene razón de ser. El tiempo del que dispone cada paciente para seguir viviendo depende de su edad, otros problemas de salud y de cuánto se involucre en cuidar de sí mismo.

Ciertas personas con insuficiencia en fase inicial nunca llegan a sufrir la enfermedad renal. Otras lo desarrollan, pero siguen viviendo décadas gracias a la diálisis o el trasplante de riñón.



Además, hoy en día existen numerosos avances en el cuidado de la salud, contamos con medicamentos más eficaces, sabemos más sobre cómo retrasar la enfermedad renal y disponemos de máquinas para diálisis técnicamente avanzadas. No obstante, el factor más importante sigue siendo el paciente que sufre la enfermedad, ya que quienes se involucran activamente en su cuidado viven por más tiempo.

Alimentación para los pacientes

Las personas con insuficiencia renal crónica deben seguir una alimentación especial, conforme al estadio de la enfermedad, la clase de tratamiento a la que están sometidos (diálisis peritoneal o hemodiálisis) y tomando en consideración otros padecimientos por los que el paciente curse. Además, hay que tomar en cuenta la cantidad de líquidos que ingieren y excretan

Es particularmente importante, equilibrar la ingesta de carbohidratos, proteínas y grasas, así como cubrir las necesidades de vitaminas y minerales en la alimentación, que aporte los nutrientes necesarios para mantener las funciones vitales del cuerpo.



Grasas

Se recomienda una dieta con cantidades controladas de aceites vegetales y libre de grasas de origen animal, ya que el exceso de estas últimas favorecen el aumento de los niveles de colesterol, el cual se encuentra relacionado con la aparición o agravamiento de la arteriosclerosis (obstrucción de los vasos sanguíneos), ataques cardiacos y accidentes cerebro-vasculares.

Proteínas

Se recomienda que los pacientes ingieran dietas bajas en proteínas durante la etapa predialítica, de aproximadamente 0.5 gramos por cada kilogramo de peso corporal al día, lo que equivale a 35 gramos en una persona de 70 kg.

En cambio, una vez iniciada la terapia de diálisis se aconsejan dietas ricas en proteínas, ahora de 1 a 1.2 gramos por cada kilogramo de peso corporal al día, de las cuales al menos el 50% deben ser de origen animal por su alto valor biológico.

Los pacientes que cursan con desnutrición importante, tienen mayor riesgo de presentar complicaciones durante la diálisis. Por otro lado, la infección del sitio de inserción del catéter o la peritonitis, pueden ocasionar una mayor pérdida de proteínas, por lo tanto en ambos casos los pacientes deben consumir cantidades adicionales de proteínas.

Carbohidratos

Los carbohidratos de absorción simple, como los contenidos en los caramelos, los refrescos y las mieles, son perjudiciales para los pacientes, mientras que los encontrados en los cereales, papa y legumbres son seguros, por lo que se recomienda que los azúcares contenidos en la dieta sean de este tipo.

Líquidos

Es sumamente importante mantener el equilibrio entre el agua ingerida y la eliminada. Sin embargo, conforme la insuficiencia renal avanza, se va perdiendo la capacidad de eliminar los líquidos, por lo que su ingesta se restringirá de manera gradual. Se recomienda un consumo cercano al litro y medio de agua al día, incluida la contenida en los alimentos sólidos.

Para ello, es necesario considerar que el 90% del peso de los vegetales es agua, mientras que en las carnes y pescados este valor es del 60 al 70%, en tanto que en el pan lo es un 30%.

Vitaminas

Son sustancias que no aportan energía, pero son indispensables, ya que contribuyen a transformar los alimentos en energía. Las vitaminas A, E y K no se eliminan en la diálisis, razón por la cual no requieren ser tomadas en suplementos. Sin embargo, las vitaminas C, D y las del complejo B sí requieren ser administradas, de acuerdo a las indicaciones del médico nefrólogo.

Minerales y electrolitos

Sodio. Se recomienda restringir el consumo de la sal de mesa en los alimentos, ya que los pacientes con insuficiencia renal son incapaces de eliminarla y su acumulación produce sed, retención de líquidos y aparición de edema, así como aumento de la presión arterial y en casos graves es causa de edema pulmonar e insuficiencia cardiaca.

Por lo tanto, se recomienda sustituir la sal por condimentos como albahaca, orégano y tomillo, entre otros.

Potasio. Ante la imposibilidad de eliminarlo por la vía renal, los pacientes pueden acumularlo peligrosamente en la sangre, lo que se conoce como hiperkalemia, lo cual, dependiendo de su gravedad, puede ocasionar desde debilidad muscular y calambres, hasta alteraciones cardiacas que pueden llevar a la muerte. Casi todos los alimentos aportan potasio, por lo que se deben evitar el sustituto de sal y los vegetales con alto contenido deben ser cocidos dos veces, desechando el agua en la que hierven.

Fósforo. Tampoco las personas con insuficiencia renal pueden eliminarlo y su acumulación en la sangre produce comezón. Los alimentos que lo contienen en gran cantidad son fresas, frijoles, habas, lentejas, alubias y bebidas enlatadas.

Calcio. Debido a la deficiencia de este elemento en los pacientes, se vuelve necesaria la administración por vía oral en forma de carbonato de calcio, calcitriol y análogos de la vitamina D.



Para conseguir una correcta alimentación en la enfermedad renal, es muy importante aprender a manejar los alimentos y obtener de ellos los nutrientes necesarios, en la cantidad y proporción adecuadas. Por lo tanto, es muy importante que los pacientes consulten a un nutriólogo, de preferencia especialista en el tema, para que los oriente de manera apropiada.

Hipertensión y riñón

Los riñones desempeñan un papel clave en el mantenimiento de la presión arterial de una persona dentro de límites saludables y a su vez la tensión sanguínea puede afectar la salud de dichos órganos, sobre todo la hipertensión, provocando con el paso del tiempo una insuficiencia renal crónica.



Recordemos que la presión arterial es la fuerza con la que la sangre choca contra las paredes de los vasos sanguíneos cuando es bombeada por el corazón. Por ello, si la tensión se eleva por encima de lo normal, origina que el músculo cardíaco trabaje más duro, dañando los vasos sanguíneos de todo el cuerpo.

Ahora bien, si los vasos sanguíneos de los riñones se dañan, es posible que dejen de eliminar los desechos y el exceso de líquido del organismo, entonces dicho excedente puede aumentar aún más la presión arterial, creando un ciclo peligroso.

¿Cómo daña la hipertensión a los riñones?

La hipertensión es la causa principal de la insuficiencia renal crónica, ya que de manera progresiva la presión elevada puede dañar los vasos sanguíneos que recorren todo el cuerpo. Esto puede reducir el suministro de sangre a órganos vitales, como los riñones.

Al dañar a las diminutas unidades filtrantes de los riñones, estos pueden dejar de eliminar los desechos y líquidos que están de más en la sangre y el problema radica en que que el agua extra puede aumentar la presión arterial aún más.

Por otra parte, la hipertensión también puede ser una complicación de la insuficiencia renal crónica, debido a que los riñones juegan un papel fundamental para el mantenimiento de la presión arterial en un nivel saludable.

Los riñones enfermos tienen menor capacidad de ayudar a regular la presión arterial.

En consecuencia, la tensión sanguínea aumenta y si ya se padece insuficiencia renal crónica, la hipertensión aumenta las probabilidades de que la enfermedad empeore y provoque males cardíacos.

Por lo tanto, seguir un plan de tratamiento y mantener la presión arterial controlada, pueden ayudar a evitar que la insuficiencia renal empeore, así como distintos trastornos del corazón.

¿Cómo saber si los riñones están dañados?

La mejor forma de descubrir el daño renal es mediante los análisis médicos. Los exámenes de sangre sirven para demostrar si los riñones están funcionando bien o no. Además, el médico puede aconsejar realizar otros estudios de:

- Creatinina en suero y nitrógeno ureico en sangre. Si contiene una cantidad muy elevada de estos compuestos, es posible que exista daño renal.
- Proteinuria o proteínas en la orina. Lo cual es un signo de que puede haber una enfermedad cardíaca o vasos sanguíneos dañados.

Medidas preventivas

Se recomienda hacer una serie de cambios en el estilo de vida que ayuden a controlar la presión arterial. De este modo, las personas con prehipertensión o hipertensión deberían:

- Mantener su peso en un nivel cercano al recomendado.
- Comer frutas y vegetales frescos, cereales y productos lácteos descremados.
- Leer las etiquetas de información nutricional de los alimentos envasados, para saber cuánto sodio hay en una porción. Para un mejor control, se sugiere llevar un registro del consumo diario de este elemento.

- Hacer ejercicio suficiente o al menos treinta minutos de actividad física moderada, como caminar, andar en bicicleta o nadar, la mayoría de los días de la semana.
- Evitar la ingesta de alcohol en exceso. Los hombres no deberían consumir más de dos tragos al día, es decir, dos porciones de 340 ml de cerveza, dos porciones de 140 ml de vino o dos porciones de 40 ml de licores fuertes.
- Por su parte, las mujeres no deberían consumir más de una porción al día, porque las diferencias en la manera de descomposición de los alimentos en el cuerpo hace que las mujeres sean más sensibles a los efectos del alcohol.
- Limitar el consumo diario de sal (sodio) a dos mil miligramos, así como la ingesta de comidas congeladas y alimentos en restaurantes de comida rápida.



Pero sobre todo, hay que reconocer que la mejor prevención para evitar complicaciones por la hipertensión, es llevar una vida saludable, hacer ejercicio y tener una alimentación correcta, junto con el tratamiento médico.

Sofúl LT para beber

En esta ocasión, con gran agrado les presentamos **Sofúl LT** para beber, que ahora es reducido en calorías y una opción nutritiva para toda la familia, para que más hogares mexicanos incluyan el consumo del *Lactobacillus casei* Shirota en su alimentación diaria, mediante alimentos fermentados, bajos grasa y sodio, con el beneficio de su cepa probiótica.

Sofúl LT es un alimento lácteo fermentado para beber, que contiene *Lactobacillus casei* Shirota vivos que promueven nuestra salud. Está elaborado con leche descremada, es reducido en calorías y adicionado con calcio, así como vitaminas D y E. Por lo tanto, es una opción saludable dentro de una dieta completa y equilibrada, con presentación en tres deliciosos sabores: Natural (208 gramos), fresa y mango (209 gramos).

Está elaborado con ingredientes de origen natural, como lo son: Leche descremada en polvo, fructosa, almidón, pectina, lactato de calcio, saborizante artificial, sucralosa, vitaminas D y E, cultivos lácticos (*Lactobacillus casei* Shirota y *Streptococcus thermophilus* 10⁸ UFC/g).

Además, el **sabor natural** contiene crema de leche, sucralosa (8 mg/100 g); **sabor fresa**, concentrado de fresa y colorante rojo betabel, sucralosa (12 mg/100 g) y **sabor mango**, concentrado de mango, colorante beta caroteno y sucralosa (13 mg/100 g).

Ingredientes

- **Leche descremada en polvo.** A la que se le ha eliminado por lo menos el 96% del agua propia de la leche, por cualquier proceso industrial autorizado.
- **Fructosa.** Es un carbohidrato que se encuentra en cantidades importantes en la miel y las frutas secas, aunque en menor proporción en las frutas frescas. Tiene un sabor más intenso, fácilmente perceptible y un alto poder edulcorante, comparado con la sacarosa o azúcar de mesa.
- Se utiliza de manera comercial para reforzar el sabor, incrementar el dulzor o bien, en combinación con otros edulcorantes, mejorar la textura, reducir el nivel de azúcar e incrementar la vida de anaquel de los alimentos.
- **Almidón.** Los almidones comerciales se obtienen de las semillas de los cereales, particularmente del maíz, trigo,
- **Pectina.** Es una fibra natural que se encuentra en las paredes celulares de las plantas y alcanza una gran concentración en las pieles de las frutas. Es muy soluble en agua, se une con el azúcar y los ácidos de la fruta para formar un gel.
- **Lactato de calcio.** Es un compuesto que proviene del ácido láctico, sustancia de origen natural que es producida por las bacterias en los productos fermentados, los cuales son muy ricos en este componente. Se utiliza como una fuente extra de dicho mineral y para fijar el que está presente en otros alimentos, así como conservador natural, mejorar la textura de los alimentos y posee una cierta actividad antioxidante.
- **Saborizante artificial.** Son sustancias cuya función es dar o acentuar el sabor de los alimentos. Se preparan artificialmente a base de frutas y aditivos. Los que se utilizan en **Sofúl LT** para beber provienen de la extracción de concentrados de frutas naturales.
- **Concentrados de mango y fresa.** Productos que contienen pulpa propia de la fruta correspondiente, en este caso mango o fresa y tienen el color característico de la misma y una consistencia viscosa.
- **Colorante caroteno.** Es una sustancia de origen vegetal que se extrae de aquellos con pigmentación que va desde el rojo hasta el amarillo; por ejemplo, la zanahoria. Cabe señalar que la cantidad adicionada en cada frasco es la suficiente sólo para proporcionar el color.
- **Rojo betabel.** Es una sustancia de origen vegetal que se extrae de la planta del mismo nombre.
- **Sucralosa.** Es el único edulcorante que se obtiene a partir de la sacarosa o azúcar de caña. Es extremadamente dulce (hasta 600 veces más que el azúcar) y termoestable, es muy soluble en agua, igual que el azúcar y resiste a una amplia variedad de pH en los alimentos. No aporta kilocalorías.
- **Vitamina E.** Es esencial para el organismo, ya que actúa como antioxidante, es decir, contribuye a cuidar al

organismo de la formación de moléculas tóxicas. Previene también la destrucción anormal de glóbulos rojos, así como trastornos oculares, anemias y ataques cardíacos.

- **Vitamina D.** Es fundamental debido a que interviene en la absorción del calcio, así como del fósforo en el intestino y por lo tanto en el depósito de los mismos en huesos y dientes. Su carencia origina alteraciones óseas, tales como osteoporosis. No obstante, su exceso lleva a debilidad, cansancio, cefaleas y náuseas.

Un frasco de **Sofúl LT** para beber al día es suficiente para disfrutar de todos sus beneficios nutritivos y gozar de la protección que brinda el *Lactobacillus casei* Shirota. Está indicado para toda la familia y todo aquel individuo que no padezca alergia a alguno de los ingredientes declarados en la etiqueta.

Sofúl LT para beber puede ser consumido incluso por aquellas personas que no digieren la lactosa. Los pacientes con diabetes pueden consumirlo, porque no contiene azúcar y es un producto reducido en calorías que está endulzado con sucralosa. Los niños pueden consumir todos los sabores a partir de los dos años de edad.

Sólo nos resta decir, que tenemos un gran producto y estamos seguros de que cumplirá con sus expectativas, pues les ayudará a cuidarse mejor.



Nuestra misión como empresa es “la construcción de una sociedad más sana”, por eso nuestro compromiso es permanente en la promoción de estilos de vida sanos, que prioricen los hábitos alimenticios saludables, la incorporación de la actividad física diaria y la sana convivencia.

Nefropatía diabética

En la actualidad, toda la gente habla acerca de la diabetes mellitus, ya sea porque tiene un familiar cercano, como el padre, la madre o un hermano, un amigo o un compañero de trabajo, quien presenta la enfermedad.

Sin embargo, son pocas las personas que saben en realidad qué es la diabetes y sencillamente se refieren, en el mejor de los casos, como una condición de "tener el azúcar alta", en tanto otros la señalan como una enfermedad "malísima" que acabará con los órganos del cuerpo y terminará consumiendo a las personas.

La diabetes es simplemente la dificultad que tiene un organismo para mantener el nivel normal de la glucosa (azúcar) en la sangre, ya sea por la ausencia total o parcial de la hormona insulina o bien por la dificultad para que esta última actúe correctamente.

De tal manera, la enfermedad de la diabetes se manifiesta con una elevación anormal del nivel de glucosa, lo que se conoce como "hiperglucemia". Sin embargo, es muy importante señalar que es un padecimiento controlable a través un programa de selección de alimentos, con medicamentos orales (tabletas) o mediante la sustitución de la insulina faltante.

Aquellas personas que no mantienen el control de su diabetes, ya sea porque no saben cómo hacerlo o porque no les importa su enfermedad, se exponen al riesgo de presentar las complicaciones tardías, como lo son las alteraciones de sus ojos (retinopatía diabética), riñones (nefropatía diabética) o nervios (neuropatía diabética).

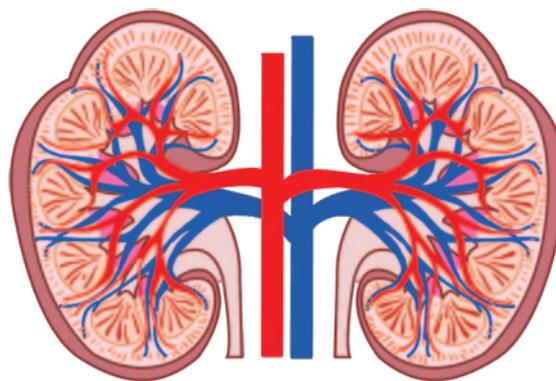
En particular, la nefropatía diabética es la complicación de los riñones, la cual puede aparecer después mantener un descontrol continuo del nivel de glucosa por un espacio de siete o diez años.

Es la causa más frecuente de enfermedad renal terminal, la cual puede originar la necesidad de diálisis, hemodiálisis o trasplante renal. Cabe señalar que del 18 al 30% de los pacientes con diabetes desarrollarán la enfermedad renal.

Existen diversos factores de riesgo para desarrollar la nefropatía diabética, tales como:

- El descontrol de las cifras de glucosa.
- La raza (los nativos americanos, afroamericanos y asiáticos tienen mayor riesgo).
- El género (es más frecuente en los hombres, en una relación de 5 a 1).
- La edad al momento del diagnóstico de la diabetes.
- Tener más de cincuenta años.
- La genética.
- La hipertensión arterial descontrolada.
- El hábito del tabaquismo.
- La obesidad.
- Cefalea o dolor de cabeza.
- Retención de líquidos ("se me hinchan los pies y las piernas").
- La pérdida de los sabores de los alimentos, principalmente las carnes ("me sabe a cartón o hule").
- La inapetencia, resultado de la dificultad para saborear los alimentos.
- Náuseas y vómitos por la mañana.
- La piel toma un color amarillo ocre.
- Comezón en la piel.

Hay que recordar que una de las funciones de los riñones es la de filtrar la sangre. Estos órganos están formados por cientos de células llamadas nefronas, las cuales son las responsables del proceso de filtración, manteniendo dentro de la circulación sanguínea las sustancias importantes, como las proteínas y eliminando los compuestos de desecho del cuerpo, a través de la orina.



Cuando ya apareció la nefropatía diabética, las nefronas pierden esa capacidad de filtración, por lo que la "sangre sucia" que pasa por los riñones regresa al cuerpo como "sangre sucia", pero a la vez se pierden proteínas por la orina (hiperfiltración glomerular).

Esta condición de tener en el torrente sanguíneo "sangre sucia" en lugar de "sangre limpia" filtrada por los riñones, provoca lo que podríamos llamar un estado tóxico. Aquí, la persona con nefropatía diabética presenta:

- La sensación de malestar general ("me siento muy cansado").

Para realizar el diagnóstico de la nefropatía diabética, se requieren hacer estudios para identificar la función renal, tales como examen general de orina, urea y creatinina en suero; microalbuminuria y la determinación de creatinina en orina de veinticuatro horas, etc.

Una vez confirmado el diagnóstico, el tratamiento deberá ser de manera integral, lo cual incluye:

- Modificación del estilo de vida, a través de un programa de selección de alimentos, bajar de peso, disminuir la ingesta de alcohol, la reducción moderada de proteínas en la dieta (0.8 g/kg), suspender el hábito del tabaco y practicar actividad física en forma regular.
- Control de la diabetes mellitus.
- Vigilancia de la presión arterial sistémica.
- Manejo de la dislipidemia.

El tratamiento de la nefropatía diabética puede retrasar la evolución de la enfermedad renal. Sin embargo, lo más importante será la prevención de esta complicación a través del control de la glucosa en la diabetes, mediante los programas estructurados de educación terapéutica.



Dr. Gilberto Mauricio Leguizamón
Médico Diabetólogo.
Instituto de Diabetología, S.C.

Preparación de alimentos para pacientes

Los pacientes con enfermedad renal crónica suelen presentar múltiples complicaciones relacionadas con la nutrición conforme la enfermedad avanza, ya que el riñón no es capaz de eliminar adecuadamente algunas sustancias de desecho del organismo, entre las que se incluyen algunos elementos de la dieta.

Es por esto que una alimentación adecuada es muy importante para evitar la progresión de la enfermedad, prevenir o tratar algunas de sus complicaciones y sobre todo ayudar al paciente a mejorar su calidad de vida.

La recomendación nutricional más importante para prevenir la progresión de la enfermedad renal, además de ayudar en el control de la presión arterial y la retención de líquidos, es la disminución en el consumo de sal-sodio.

No obstante, la restricción de la sal es una de las recomendaciones más difíciles de cumplir por un paciente, ya que es el condimento más utilizado para darle sabor a los alimentos, además de ser un conservador utilizado en muchos de los alimentos empaquetados y procesados que consumimos.

Es muy importante saber que no es necesario eliminar por completo la sal, sino aprender a preparar alimentos con un bajo contenido de sodio, para que la comida siga siendo agradable. Los consejos para una alimentación baja en dicho elemento son:

- Consume o prepara sólo alimentos naturales, sin conservadores, ni aditivos. En especial, evita aquellos en los que en la etiqueta se mencione como ingrediente

a la sal o algún aditivo con sodio (frituras, papas, sopas instantáneas, pastelillos, etc.).

- Evita los alimentos que han sido salados o ahumados en su procesamiento.
- Evita utilizar el salero de la mesa, mejor prueba primero los alimentos. Abstente de usar sazónes que contengan sodio.
- Cocina sólo con un poco de sal y agrega especias, un poco de chile o limón a los alimentos para darles una mejor sazón.



Asimismo, la proteína es otro de los nutrimentos que requieren especial cuidado en los pacientes que tienen la enfermedad renal crónica.

Es por esto que cada paciente debe recibir un plan de alimentación individualizado para conocer la cantidad correcta de proteínas que necesita. Aquí algunos consejos que pueden ayudar a controlar la cantidad de proteínas que consumen:

- Disminuye el consumo de todo tipo de carnes (pollo, pescado, res o cerdo), no consumiendo más de cien gramos al día.
- Consume carne roja máximo una o dos veces por semana, sólo en pequeñas cantidades y que sea un corte sin grasa.
- Evita al máximo consumir cualquier tipo de carne procesada y empaquetada.
- Abstente de comer todo tipo de carnes grasosas o con piel.
- Procura realizar, uno o dos días a la semana, comidas sin nada de carne, utilizando otras fuentes de proteínas, como quesos bajos en grasa, claras de huevo y leguminosas.
- Procura consumir pescado por lo menos una vez a la semana, sin excederte.

Consume una gran cantidad de frutas y verduras en cada tiempo de comida y todos los días, ya que estos alimentos contienen una gran cantidad de vitaminas, minerales y fibra que te ayudarán a cuidar mejor tu riñón.



M.N.H. Fabiola Martín del Campo López.
Profesora de la Universidad de Guadalajara.
Expresidenta de la Asociación Mexicana de Especialistas en Nutrición Renal.



Res con morita

(5 porciones)



Av. Unión No. 322. Col. Obrera. Guadalajara, Jal.
Tel 01 (33) 3640 3590. www.eci.edu.mx
www.facebook.com/eciguadalajara

Ingredientes

- 300 g Fajitas de res.
- 100 g Chiles morita.
- 25 Tomates.
- 3 Chayotes.
- 3 Dientes de ajo.
- 2 Cebollas (picadas).
- 10 Cucharaditas de aceite de canola.

Procedimiento

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Hidrate los chiles en agua caliente y ponga a cocer los tomates.
3. Acitrone un poco la cebolla con el aceite, agregue las fajitas de res para que se sofrían y reserve.
4. Licue los chiles junto con los tomates, la cebolla y el ajo.
5. Agregue esta salsa a la carne, junto con el chayote previamente picado.
6. Espere a que se termine de cocer y sirva caliente a su familia.

Centro de Atención a Clientes Yakult

Agosto

Descubriendo el sentido de mi vida

Martes 18 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Constelaciones familiares

Miércoles 19 y 26 de agosto. De 1:00 a 2:30 p.m.

Vidas estancadas en la depresión

Jueves 20 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Aprendiendo a amarme

Viernes 21 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Qué es la diabetes y cuáles son sus consecuencias

Lunes 24 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cómo lograr mi libertad interior

Martes 25 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cómo elaborar jabón líquido

Jueves 27 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

La importancia de comprender a los demás

Viernes 28 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

PROFECO: Derechos del consumidor

Viernes 28 de agosto. De 12:30 a 2:30 p.m.

Enfermedades autoinmunes y su tratamiento médico integral

5 Sesiones. Inicia: 31 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Septiembre

Cómo es mi responsabilidad social

Martes 1 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Nietos y abuelos, un amor sin tiempo

Jueves 3 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cómo lograr una vida sin tensiones

Viernes 4 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

El beneficio de los antioxidantes

Lunes 7 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Alimentación en diabetes

Martes 8 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

La importancia del ejercicio en el adulto mayor

Jueves 10 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

¿Cómo elijo vivir?, ¿con estrés o calma?

Viernes 11 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Clases permanentes

Miércoles

Yoga. De 4:00 a 5:00 p.m.

Sábado

Chi kung. De 8:30 a 9:30 a.m.

Yoga para adultos. De 9:45 a 10:45 a.m.

Karate para niños. De 11:00 a 11:45 a.m.

Baile. De 11:00 a.m. a 12:00 p.m.

Reserva tu lugar llamando al 3827-1330 y 3827-1306 CUPO LIMITADO,
Av. Chapultepec No. 451 Esquina Montenegro, Colonia Obrera

Testimonios de salud

La **Sra. Rita Susana Villaseñor Ochoa** toma el producto **Yakult** desde hace aproximadamente veinte años, es decir, cuando estuvo hospitalizada debido a una úlcera gástrica y una de sus enfermeras se lo recomendó, lo que contribuyó a que se sintiera mucho mejor.

Tiempo después, el destino hizo que tuviera que regresar de nueva cuenta a un hospital, ahora por una operación de la vesícula, pero ella afirma que una vez más **Yakult** contribuyó en gran medida para su recuperación.

Por otra parte, considera que **Sofúl LT** le ha ayudado bastante a mantener el azúcar de su sangre en niveles saludables, motivo por el cual lo recomienda ampliamente y además en su casa lo consume toda su familia, ya que sabe de sus beneficios para equilibrar la flora intestinal y tener una mejor digestión.

Finalmente, la **Sra. Rita** reconoce que siempre lleva consigo los productos de la marca **Yakult** cada vez que sale de viaje, por si no los encuentra a donde va.



5 CARRERA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA



Más de dos mil quinientas personas se reunieron el pasado 19 de julio para participar en la **5ª Carrera contra el cáncer de mama**, celebrada en Guadalajara, como una manera hacer conciencia entre la sociedad sobre la importancia de prevenir esta enfermedad, a través de la autoexploración y un estilo de vida sano, en donde la actividad física y una alimentación balanceada son claves para su prevención.



Tema

Alimentación en el adulto mayor

Insuficiencia renal crónica

Fecha

14 de agosto

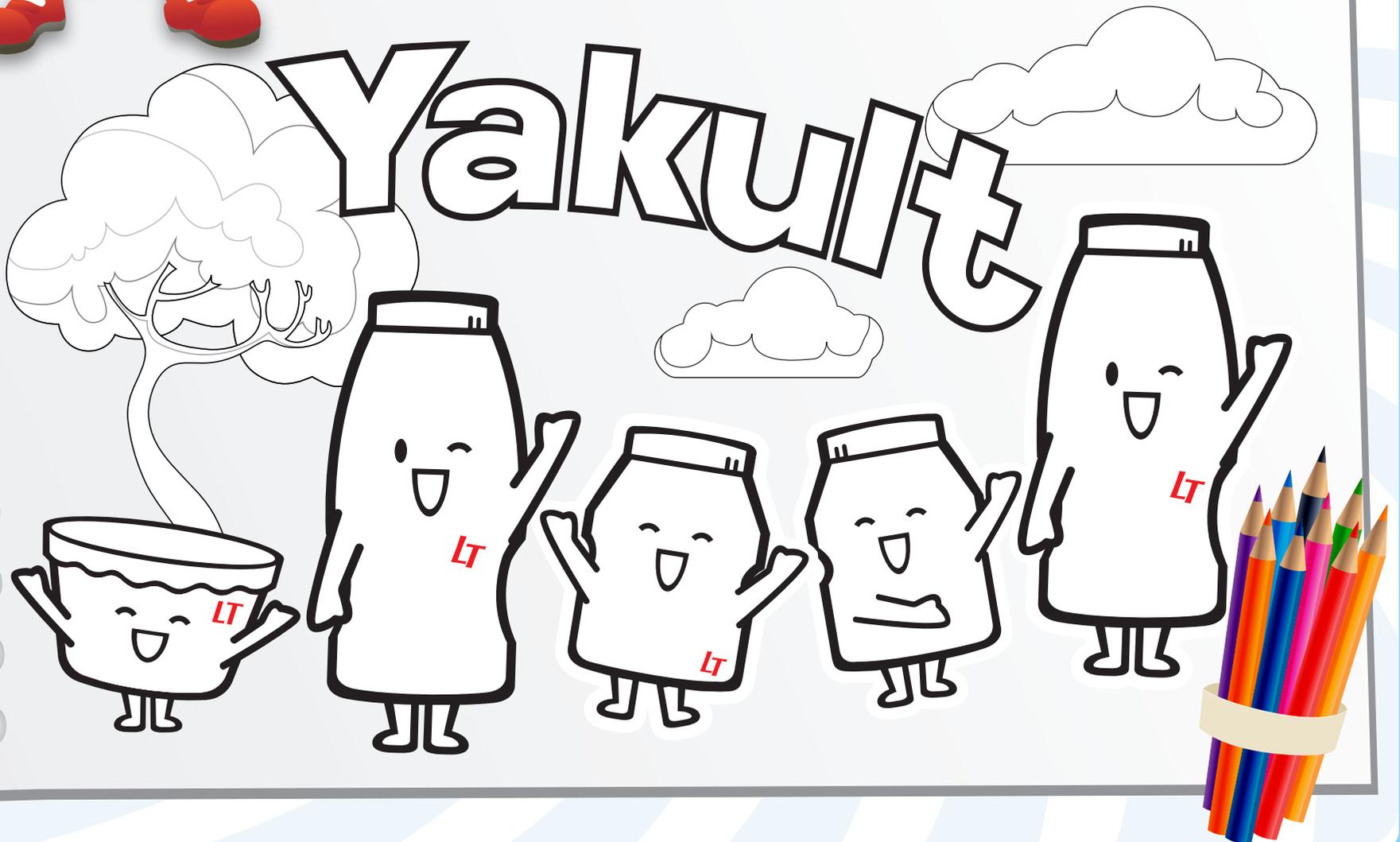
21 de agosto

Escúchenos a través de la estación "Éxtasis Digital 105.9 FM", de 9:00 a 10:30 a.m. en el espacio de "Simplemente Adriana".



COLOREA a TUS amigos

Yakuamigo, te invitamos a llenar de color la siguiente imagen de los productos Yakult.





AV. DE LA PAZ #1701 COL. MODERNA, GUADALAJARA, JAL.

WWW.SUEHIRO.COM.MX



RESERVACIONES
38260094 / 38251880

EL GLAUCOMA ES UNA ENFERMEDAD SILENCIOSA, CAUSA DAÑO AL NERVIJO ÓPTICO Y QUE PUEDE PRESENTARSE CON O SIN ELEVACIÓN DE LA PRESIÓN INTRAOCULAR, CAUSANDO LA CEGUERA.

Apoyamos tu economía

Seemax LÁSER pone a tu disposición corrección de la vista con LÁSER ambos ojos, para problemas de miopía, astigmatismo e hipermetropía.

Atendemos:

- Ojo Diabético ● Cataratas ● Glaucoma
- Retina ● Miopía ● Hipermetropía
- Astigmatismo ● Adaptación de lentes de armazón ● Lentes de contacto y otros estudios

085108R



CUPÓN 50%

DE DESCUENTO EN CONSULTA EN EL MES DE AGOSTO AL PRESENTAR ESTE CUPÓN (PREVIA CITA).

Responsable: Dr. Francisco J. Guerrero Cuevas, Ced. Prof. 406722

Av. San Ignacio No.140
Col. Jardines de San Ignacio
(Chapalita)

Tels: (33) 3121-1689, 3121-1705

Av. Río Nilo No. 2836

Col. Jardines de la Paz. Guadalajara, Jalisco
Tels: (33) 3639-7640, 3639-9516

Fax: 3659-0587

seemax_laser_gdl@hotmail.com