



## ALBÚMINA ¿QUÉ ES ESO?

Todos los meses, su centro de diálisis toma una muestra de sangre para hacer una serie de exámenes que indican como va usted en la diálisis. Uno de esos exámenes revisa su nivel de albúmina. Durante la revisión mensual de sus resultados de laboratorio, su dietista le dirá que su albúmina está “bien, baja o alta”, y si está baja, le dirá que “necesita comer más proteína”. ¿Qué significa eso para usted? ¿Qué relación hay entre la albúmina y la proteína?

La albúmina es una proteína principal que se encuentra en la sangre. Examinar los niveles de albúmina ayuda a determinar el estado nutricional de una persona y si está en riesgo de malnutrición. La proteína ayuda con el crecimiento y mantenimiento de los tejidos, la prevención de la anemia, y previene la pérdida de masa muscular. También es instrumental en la lucha contra infecciones, el saneamiento de heridas, provee una fuente de energía al cuerpo y ayuda a equilibrar los líquidos del cuerpo. Cuando una persona no come suficientes calorías o proteína, el hígado no tiene suficiente proteína para hacer albúmina nueva, lo cual causa los niveles bajos de albúmina en la sangre. Estudios indican que los pacientes con albúmina baja a largo plazo tienen mayor riesgo de muerte.

Si usted no come la cantidad de proteína que el cuerpo requiere, el cuerpo va a destruir sus músculos para obtener la proteína que necesita, y usted va a estar débil. Esto sucede porque cuando hay poca proteína, el cuerpo “presta” proteína de los músculos para funciones vitales. Si esa proteína “prestada” no se repone con comida, se pierde tejido muscular y uno es debilitado. Puede invertir la pérdida de proteína si mejora su dieta para poder obtener suficiente proteína y calorías.

El nivel de albúmina en el cuerpo puede ser afectado por varias condiciones médicas como la enfermedad del hígado, ya que la albúmina se produce en el hígado. También puede estar baja en personas con historial de ciertas enfermedades renales que hacen que se pierda proteína en la orina. La albúmina también puede bajar muy rápido si hay una infección.

La hemodiálisis filtra desechos de su sangre, pero también remueve proteína. La diálisis peritoneal también remueve proteína en el líquido de diálisis. Si no come suficiente proteína para reemplazar lo que se pierde en los tratamientos de diálisis, su cuerpo empezará a usar la proteína de sus músculos como combustible. Algunas veces es difícil saber exactamente porqué han bajado los niveles de albúmina, su equipo de atención médica usará las pruebas de albúmina junto con otras herramientas para monitorear su peso, músculos y revisar otros exámenes de sangre para tener toda la información necesaria para saber su estado de nutrición.

El rango normal de albúmina es de 3.5 a 5.5 g/dl (nivel óptimo: 4.0 g/dl). Esto puede variar un poco entre los laboratorios y métodos que el laboratorio usa para procesar la muestra de sangre. Hable con el dietista de su centro de diálisis para saber cual debe ser su meta de albúmina. La mayoría de personas en diálisis debería de tratar de ingerir de 8-10 onzas de proteína al día, o de 10-12 onzas para aquellos en diálisis peritoneal. Hable con el dietista para su meta particular. Comer suficiente proteína es esencial para mantener una buena salud, una vida más larga para la personas en diálisis, y el mantenimiento de músculos fuertes.



Comida  
ALTA ↑  
en Proteína

- Pollo (sin piel)
- Pavo
- Cerdo fresco (lomo de cerdo)
- Pato

- Pescado/mariscos (evitar empanizado)
- Carne baja en grasas (carne asada, carne molida baja en grasas)

- Cordero
- Huevos (uno entero o dos claras)
- Proteína en polvo (consulte con su dietista)

Comida  
BAJA ↓  
en Proteína

- Granos (cereales, pan, galletas, arroz, pasta, harina de maíz)

- Vegetales (ejotes, coliflor, espinaca cruda, zanahoria)

- Fruta

Proteína Para  
Vegetarianos

- Productos de soya
- Tempura
- Edemame

- Productos lácteos (según indicaciones de su dietista)

- Proteína en polvo (consulte con su dietista)

*Importante: Para saber las porciones adecuadas para usted, consulte con su dietista.*

Consejos

En cada comida, trate de incluir una de las opciones altas en proteína

Coma bocadillos, como un huevo, ensalada, emparedado o atún con galletas

Trate de ingerir 5 a 6 comidas pequeñas al día

No coma todas las proteínas del día en una sola comida

El pescado es una excelente fuente de proteína

Hable con su dietista antes de tomar cualquier suplemento de proteína