

CREATININA ALTA

Los riñones son dos órganos fundamentales para el buen y correcto funcionamiento de nuestro organismo, que ejercen una función tanto excretora como reguladora.

Sus funciones son básicas para nuestro organismo: recogen los productos de desecho de la sangre y regulan el contenido de sales y los fluidos internos. De hecho, cada día procesan y purifican 1.700 litros de sangre cada día, purificándola cada 50 minutos. Es decir, excretan agua pero también la conservan y la eliminan a través de la orina, desechando todos aquellos productos del desdoblamiento de los alimentos que pueden ser nocivos y peligrosos para nuestro cuerpo, antes precisamente de que éstos alcancen niveles tóxicos.

Presentan forma de frijol, y su tamaño no suele ser mayor del tamaño del puño de un niño.

¿Qué es la creatinina?

La creatinina es un compuesto orgánico que se genera a partir de la degradación de la creatina, un nutriente útil para los músculos. Más concretamente, viene a ser un producto de desecho del metabolismo normal de los músculos, que tiende a ser producida por el cuerpo de forma constante, y normalmente es filtrada por los riñones y excretada por la orina.

La creatinina es un parámetro básico que se estudia habitualmente en el análisis de sangre rutinario, y sirve para conocer el buen funcionamiento de los riñones, los principales órganos de depuración de nuestro cuerpo.

Por regla general, el rango típico de referencia en las mujeres oscila entre 0.5 a 1.0 mg/dL, mientras que para los hombres es de 0.7 a 1.4 mg/dL.

Cuando se diagnostica una creatinina alta en sangre significa que, con una probabilidad más o menos mayor, nuestros riñones no funcionan correctamente, precisamente porque no la depuran de forma correcta, causando unos niveles de creatinina altos en nuestra sangre.

Hábitos higiénico-alimentarios

Si bien es cierto que la creatinina es el producto final del metabolismo, existen algunas recomendaciones básicas que permiten cuidar los riñones, y por tanto reducir la creatinina alta en sangre:

Ingerir alrededor de dos litros de agua al día (en torno a 8 vasos de agua).

Controlar la hipertensión arterial ya que es uno de los mayores enemigos para la salud de los riñones.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Eliminar alimentos con residuos ácidos: lentejas, nueces, café, alcohol, ciruelas y arándanos.

Eliminar alimentos ricos en purinas: embutidos, legumbres, vísceras, sardinas, arenque, vieiras y anchoas.

Eliminar alimentos con alto contenido en potasio: apio, espinacas, achicoria, repollo, patata y naranja.

Consumir alimentos saludables, como frutas, verduras y hortalizas frescas, carnes blancas (pollo, pavo y conejo), y pescados blancos.

Optar por alimentos diuréticos: espárragos, piña, alcachofas, berros, brócoli o cebolla.

Dormir bien. Cuando se duerme, la mayor parte de las funciones corporales disminuyen. Esto incluye el metabolismo corporal. Como resultado, la transformación de creatina a creatinina se lleva a cabo a un ritmo más lento, permitiendo que una mayor cantidad de creatinina existente en tu sangre se filtre antes de que se desarrollen toxinas adicionales. Es importante tratar de dormir de seis a nueve horas cada noche, siendo siete u ocho horas la cantidad ideal.

Practicar ejercicio físico regular pero sin sobreexcederse. El cuerpo transforma la comida en energía más rápido cuando se somete a ejercicio intenso. Como resultado, se forma más creatinina, causando el aumento de creatinina en sangre.

Complementos alimenticios

Ácido Alfa Lipoico 250 mg (HealthAid): ayuda a energizar los riñones y neutralizar las toxinas, incluyendo la creatinina.

Plantas medicinales

Existen determinadas plantas y hierbas con beneficios medicinales que ayudan a mejorar el buen funcionamiento de los riñones, lo que contribuye a ir bajando los niveles de creatinina en sangre de forma progresiva.

Eleuterococo (*Eleutherococcus senticosus*) 250 mg (HealthAid): El ginseng siberiano se utiliza sobre todo por sus propiedades energizantes. También es un remedio eficaz para deshacerse del exceso de creatinina porque revitaliza los riñones y favorece la circulación renal.

Agrimonia: es una planta útil en caso de cálculos, cólicos de riñón (cólicos nefríticos) y otras afecciones renales.

Cola de caballo: es una planta conocida por sus cualidades diuréticas y depurativas, útil para eliminar residuos tóxicos.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Hongos medicinales

Córdiceps (*Cordyceps sinensis* CS-4) (Hawlik)/Córdiceps 500 mg (*Cordyceps sinensis*) (Terranova): debido a su alto valor medicinal, se ha utilizado ampliamente para el tratamiento de varias enfermedades, incluyendo enfermedad renal.

El córdiceps puede reducir la lesión renal en pacientes con enfermedad renal crónica, mejorar la función renal y evitar que las toxinas y productos de desecho ataquen a los riñones. Además de su efecto sobre la función renal directamente, también puede favorecer otras funciones como:

Regular el sistema inmune. Debido a los depósitos de sustancias nocivas en el cuerpo o efecto secundario de algunos medicamentos, los pacientes renales presentan baja inmunidad o más predisposición a infecciones. El cordiceps no sólo puede aumentar el número de células del sistema inmune, sino que puede potenciar la producción de anticuerpos, y reforzar la función de las células fagocíticas.

Mejorar la función del corazón. Con el declive de la función renal, el corazón puede verse afectado fácilmente. El córdiceps es muy importante para impulsar la salud del corazón de los pacientes renales, pudiendo garantizar la circulación normal de la sangre para reducir el alto nivel de creatinina.

Por último, puede acelerar el flujo de sangre por todo el cuerpo. Cuando la sangre fluye más rápido, más productos de desecho, así como la creatinina, pueden ser eliminados del cuerpo.