



Conozca como Prevenir una Enfermedad Renal

¡INFÓRMATE!

Más de 1 de cada 10 estadounidenses pueden estar sufriendo de una enfermedad renal. Se estima que más de 26 millones de personas tienen enfermedad renal y la mayoría no lo saben ya que cuando se encuentra en la primera etapa, esta puede ocurrir sin indicación o síntomas.

Los riñones sanos son imprescindibles:

- Ellos producen orina que ayuda a llevar los desechos fuera de su cuerpo.
- Equilibran los productos químicos en su sangre, tales como calcio, sodio y potasio; este proceso es necesario para que su cuerpo funcione correctamente.
- Ellos producen hormonas que ayudan a regular su presión arterial, y ayudan a crear los glóbulos rojos, los cuales dan energía.

La enfermedad renal afecta a personas de todas las edades, y sucede cuando los riñones se dañan y no pueden filtrar la sangre como deberían. Este daño puede alterar los desechos del cuerpo y puede ser perjudicial.

La enfermedad renal en su primera etapa, puede ocurrir sin indicación o síntomas. . Es posible que no se sienta diferente hasta que su enfermedad renal este muy avanzada. Cuando la enfermedad renal avanza o no se trata, los riñones pueden dejar de funcionar, lo que se conoce como insuficiencia renal o enfermedad renal en etapa terminal. El tratamiento para la insuficiencia renal es la diálisis o un trasplante de riñón.

La diabetes y la presión arterial alta son las causas más comunes de



la enfermedad renal. Estas enfermedades pueden dañar lentamente los riñones durante muchos años sin que Usted sienta ningún malestar.

Cuando la enfermedad renal ocurre durante un corto período de tiempo, se le conoce como ***lesión renal aguda***. El cambio repentino de la función renal a una lesión renal aguda, podría deberse a una enfermedad, lesión o a ciertos medicamentos.

Cuando la enfermedad renal ocurre lentamente durante un largo período de tiempo o cuando la enfermedad renal aguda causa daño a los riñones y dura varios meses se llama ***enfermedad renal crónica***.

Los afroamericanos, los hispanos y los nativos americanos tienden a tener un mayor riesgo de enfermedad renal crónica e insuficiencia renal, algo de esto se debe a que estos grupos étnicos padecen más de diabetes y presión arterial alta que otros grupos. Sin embargo, pedirle a su médico una prueba simple de sangre y orina cada año podría ayudarle a detectar la enfermedad renal en una etapa temprana y puede prevenirle de desarrollar enfermedad renal e insuficiencia renal.

La enfermedad renal puede ser prevenida o disminuida, pero primero debe ser detectada y tratada.

Los síntomas de la enfermedad renal avanzada pueden incluir pero no están limitados a lo siguiente:

- Hinchazón en los tobillos, pies y manos
- Fatiga o debilidad
- Dificultad para concentrarse
- Disminución del apetito
- Nauseas
- Sangre en orina o orina espumosa
- Cambio en las veces que va a orinar



Si usted tiene alguno de estos síntomas, es extremadamente importante que se ponga en contacto con su doctor.

Recuerde, que usted está en riesgo de sufrir una enfermedad renal si padece de alguna de las siguientes enfermedades:

- Diabetes
- Alta presión sanguínea
- Enfermedad del corazón
- Antecedentes familiares de insuficiencia renal

¡CHEQUÉATE!

Si tiene alguno de los factores de riesgo de enfermedad renal, es importante hacerse la prueba!

Las pruebas de sangre y orina son la única manera de saber si usted tiene enfermedad renal:

- Un análisis de sangre comprueba su tasa de filtración glomerular (GFR), que indica cuan bien los riñones están filtrando.
- Una prueba de orina comprueba la presencia de proteínas en la orina.

Recuerde que es muy importante hacerse una prueba si tiene los principales factores de riesgo de enfermedad renal: diabetes, presión arterial alta, enfermedad cardíaca o antecedentes familiares de insuficiencia renal. Hable con su médico para que le informe cada cuanto tiempo tiene que hacerse una prueba, ya que cuanto más pronto sepa que tiene una enfermedad renal, más pronto puede recibir tratamiento para ayudar a retrasar o prevenir la insuficiencia renal.



¡Y PONTE SANO!

Siga estos consejos útiles para mantener saludables sus riñones:

- Consulte a su médico regularmente y platique sobre sus problemas de salud.
- Mantenga su presión arterial en el promedio establecido por su médico.
- Si tiene diabetes, controle su nivel de glucosa en la sangre.
- Mantenga sus niveles de colesterol en el promedio establecido.
- Tome sus medicamentos de acuerdo con las instrucciones de su médico.
- Coma menos sal.
- Coma alimentos saludables para su corazón: fruta fresca o vegetales frescos o congelados, granos enteros y productos lácteos bajos en grasa.
- Limite su consumo de alcohol.
- Esté físicamente activo.
- Mantenga un peso saludable.
- ¡No fume!

Recuerde, es muy importante hablar con su médico acerca de lo siguiente:

- Sus factores de riesgo de enfermedad renal
- Con qué frecuencia debe hacerse la prueba de enfermedad renal
- Hágale a su médico estas preguntas específicas:
 - ¿Cuál es mi GFR?
 - ¿Cuál es mi resultado de la albúmina en la orina?
 - ¿Cuál es mi presión arterial (objetivo es menos de 140/90 mm Hg)?
 - ¿Cuál es mi glucosa en la sangre (si tiene diabetes)?



**Para obtener más información sobre la enfermedad renal,
insuficiencia renal y como prevenirla,
visite www.niddk.nih.gov.**