

# Las 8 reglas de oro que previenen la enfermedad renal crónica

1 | Realiza actividad física constantemente.



2 | Controla tu nivel de glucosa en sangre.



3 | Controla tu presión arterial.



4 | Come sano y mantén un peso de acuerdo a tu edad y talla.



5 | Toma agua de 6 a 8 vasos al día.



6 | No fumes.



7 | Toma medicinas sólo cuando el médico te lo indique.



8 | Consulta sobre la salud de tus riñones por lo menos una vez al año, solicita exámenes de sangre y orina.



## SALUD RENAL

PARA TODOS  
EN TODOS LADOS



© World Kidney Day 2006 - 2019



Centro Nacional  
de **Salud Renal**



La **enfermedad renal crónica** es la onceava causa de mortalidad en el mundo y la sexta de mayor incremento. Se estima que 850 millones de personas en el mundo padecen enfermedad renal por diversas causas.

## ¿Cómo afecta la enfermedad renal crónica?

- En sus primeras etapas la enfermedad renal crónica no presenta síntomas. Una persona puede perder hasta 90% de su riñón antes de mostrar algún signo.
- Su avance se manifiesta con: tobillos hinchados, fatiga, dificultad para concentrarse, disminución de apetito y orina espumosa.



## "Salud renal para todos, en todas partes"

Es el lema de este año que va dirigido a la familia como promotora de estilos de vida saludables para prevenir la enfermedad renal y las causas que la provocan.

**Los riñones son órganos muy importantes en nuestra vida. Esto es lo que debes saber de ellos:**

- Eliminan los desechos y exceso de líquidos en la sangre, a través de la orina.
- Controlan el equilibrio de sales y minerales que salen e ingresan a nuestro organismo.
- Intervienen en el control de la presión arterial.
- Ayudan a mantener los huesos sanos.
- Favorecen la formación de los glóbulos rojos.

**Enfermedad renal crónica: Un enemigo silencioso.**

- El 10% de la población mundial tiene enfermedad renal crónica.
- La enfermedad renal crónica puede afectar a las personas de todas las razas, edades y sexo.
- La mitad de las personas mayores de 75 años tienen algún grado de enfermedad renal.
- 1 de cada 5 personas, entre los 65 y 74 años, tiene enfermedad renal.
- La presión arterial alta y la diabetes mellitus son las que más dañan los riñones.

**La enfermedad renal crónica se puede detectar a tiempo:**

- A través de un análisis de orina para comprobar que hay presencia anormal de proteínas.
- Mediante un exámen de sangre para detectar valores elevados de creatinina.

**Sí...**

- Tienes presión arterial alta.
- Padeces de diabetes.
- Alguien de tu familia tiene o tuvo enfermedad renal crónica.
- Estás con sobrepeso.



**Acude a tu médico**

