

# LOS RIÑONES SANOS SON RIÑONES FELICES

DATOS Y CONSEJOS SOBRE LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

## ¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA?



La enfermedad renal crónica (ERC) o enfermedad crónica de los riñones es una afección en la cual los riñones están dañados o no pueden filtrar la sangre tan bien como los riñones sanos por 3 meses o más.

## DATOS SOBRE LA ERC

### VERDAD

Es algo impactante, pero cierto: Cada 24 horas, **más de 300 personas** en los EE. UU. comienzan el tratamiento para la insuficiencia renal (fallo de los riñones).

### RIESGO

La **diabetes es un gran factor de riesgo de la ERC** y una de las principales causas de insuficiencia renal.

### HECHO

La ERC, en sus primeras etapas, a menudo no tiene síntomas.

### ¿SABÍA QUE?

Usted puede prevenir o retrasar el avance de los problemas en los riñones si mantiene un nivel normal de azúcar en la sangre y de presión arterial. **Pregúntele a su médico qué es lo normal para usted.**

## CONSEJOS SOBRE CÓMO DETECTAR LA ERC



¿Se va a hacer un chequeo médico? Asegúrese de que también le revisen los riñones. **Pídale a su médico que le haga un análisis de sangre o de orina para saber si tiene o no enfermedad de los riñones.**



Detéctela temprano. Trátela temprano.

### HÁGASE LA PRUEBA

Hágase pruebas de detección de la ERC con regularidad si tiene riesgo de presentarla. **Si tiene diabetes, hágase pruebas anualmente.**

## ¿CUÁL ES LA MEJOR FORMA DE MANTENER LOS RIÑONES SANOS?



Mantenga la presión arterial por debajo de 140/90 o pregúntele a su médico cuáles son los mejores valores para usted.



Si tiene diabetes, mantenga el nivel de azúcar en la sangre dentro de los márgenes recomendados lo más que pueda.

### HAGA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre.



Baje de peso si tiene sobrepeso.



Si fuma, ¡deje de fumar!



Tome los medicamentos de acuerdo con las indicaciones.



Si usted tiene ERC, consulte con un nutricionista para hacer un plan de alimentación saludable para los riñones.



U.S. Department of Health and Human Services  
Centers for Disease Control and Prevention