

ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

UN ASESINO SILENCIOSO

1 de 10
de cada

LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA AFECTA AL 10% DE LA POBLACIÓN

¿QUIÉN ESTÁ AFECTADO?

10%

El 10% de la población mundial está afectada por ERC



La enfermedad renal puede afectar a personas de todas las edades y razas

La mitad de las personas mayores de

75

años tienen algún grado de ERC

1 de cada 5 HOMBRES y 1 de cada 4 MUJERES de 65 a 74 años tienen ERC

La hipertensión y la diabetes son las causas de ERC más frecuentes en adultos

¿CÓMO DETECTAR ERC?



La ERC temprana a menudo no presenta signos ni síntomas. Una persona puede perder hasta el 90% de su función renal antes de mostrar ningún signo.



Pero puede ser detectado mediante pruebas simples:
+ Un examen de orina para comprobar si hay alguna proteína en la orina, o
+ Un examen de sangre para medir los niveles de creatinina en la sangre.



Los signos del avance de la ERC incluyen: tobillos hinchados, fatiga, dificultad para concentrarse, disminución del apetito y orina espumosa.

¿ESTÁS EN RIESGO?

- + ¿Tienes hipertensión?
- + ¿Padeces diabetes?
- + ¿Tienes historia familiar de enfermedad renal?
- + ¿Tienes sobrepeso?
- + ¿Fumas?
- + ¿Tienes más de 50 años?
- + ¿Eres de origen africano, hispano, indígena o asiático?



Si has respondido que sí a una o más de estas preguntas, ¡habla con tu médico!

SABÍAS QUE TUS RIÑONES

- + Fabrican orina
- + Eliminan los desechos y el exceso de fluidos de tu sangre
- + Controlan el equilibrio químico de tu cuerpo
- + Ayudan a controlar la presión arterial
- + Ayudan a mantener tus huesos saludables
- + Ayudan a fabricar los glóbulos rojos de tu sangre

LAS 8 REGLAS DE ORO PARA REDUCIR EL RIESGO

Las enfermedades renales son asesinos silenciosos, que afectarán enormemente tu calidad de vida. Sin embargo, hay varias formas fáciles para reducir el riesgo de enfermedad renal.

1. Mantente en forma y activo
2. Mantén el control regular de tu nivel de azúcar en sangre
3. Monitorea tu presión arterial
4. Come saludablemente y mantén tu peso
5. Bebe una cantidad saludable de líquidos
6. No fumes
7. No tomes medicamentos sin prescripción médica de forma habitual
8. Examina tu función renal si tienes uno o más de los factores de "alto riesgo":

- Diabetes
- Hipertensión
- Obesidad
- Uno de tus progenitores o algún otro miembro de tu familia padece enfermedad renal
- Si eres de origen africano, hispano, indígena o asiático.

Día Mundial del Riñón