

# ¡CUIDA TUS RIÑONES! AYÚDALES CON EL INCREÍBLE TRABAJO QUE HACEN

¿LO SABÍAS?

UNO DE CADA DIEZ EUROPEOS TIENE FUNCIÓN RENAL DISMINUIDA. PERO MUCHOS NO LO SABEN.

Al principio, la enfermedad renal suele ser silenciosa y, cuando aparecen los primeros síntomas, es posible que ya se encuentre en una etapa avanzada. Lo peor es que la pérdida de la función renal es irreversible, no tiene cura. Por eso queremos poner a los riñones en el foco de atención con nuestra campaña “Riñones fuertes” y crear conciencia sobre estos fabulosos órganos y sus funciones esenciales. Ayuda a tus riñones con el increíble trabajo que hacen. Nunca es demasiado tarde para adoptar un estilo de vida saludable. ¡Una dieta equilibrada y ejercicio regular ayudan a mantener nuestros riñones sanos! Especialmente los pacientes con alto riesgo de diabetes o hipertensión deben someterse a una prueba renal anual en su centro de salud. Cuanto antes se detecte un trastorno renal, mejores serán las opciones de tratamiento.

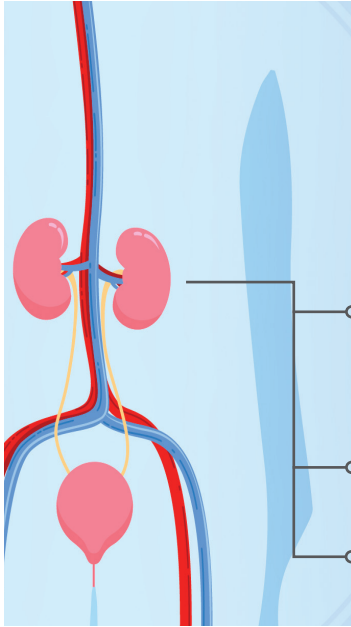
¡VIGILA TUS RIÑONES!

**Dra. Patricia de Sequera Ortiz**  
Presidenta de la Sociedad Española de Nefrología  
Jefe Servicio Nefrología  
Hospital Univ. Infanta Leonor. Madrid



# TUS RIÑONES

## MULTITAENTOS SUBESTIMADOS



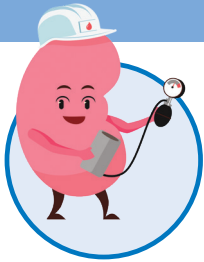
Los riñones, órganos pares en forma de alubia, están situados justo debajo de las costillas. Pueden ser pequeños, pero desempeñan varias funciones vitales:

Los riñones filtran la sangre y expulsan los productos de desecho filtrados y las toxinas a través de la orina. Toda nuestra sangre pasa unas 300 veces al día a través de nuestros riñones.

Regulan la presión arterial y mantienen el equilibrio hídrico y mineral de nuestro organismo.

Producen hormonas esenciales, regulan la producción de glóbulos rojos y mantienen los huesos sanos.

## CUIDA TUS RIÑONES



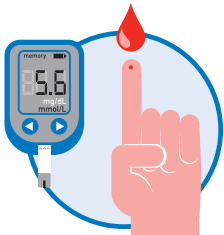
### Vigila tu presión arterial

Si sufres de presión arterial alta, revisa tus hábitos de vida y habla con tu médico de cabecera.



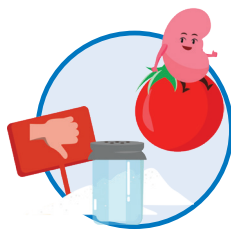
### Evita el exceso de peso

La obesidad aumenta el riesgo de muchas enfermedades y reduce la esperanza de vida. Trata de alcanzar y mantener un peso saludable.



### Vigile tu nivel de azúcar en sangre

La diabetes mellitus se considera una de las principales causas de la ERC. Cuida tu alimentación y evita el consumo excesivo de azúcar (máx. 25 gramos/día).



### Come sano

se recomiendan comidas ricas en verduras, frutas, pescado y productos integrales. Reduce tu consumo de sal, usa especias en su lugar.

## ¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA (ERC)?

En la ERC, hay una pérdida gradual de la función renal. Se desarrolla lentamente con el tiempo. No existe cura, pero es posible retrasar la pérdida de función y minimizar el riesgo asociado de enfermedad cardíaca.

Cuando la ERC progresa y los riñones fallan, la acumulación de productos de desecho en la sangre pone en peligro la vida. Entonces se necesita diálisis o un trasplante de riñón.

**Si la disfunción renal se detecta a tiempo, su progresión se puede ralentizar o incluso detener.**

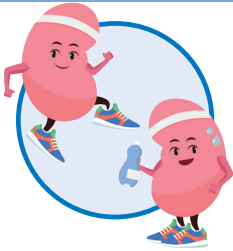
## ¿CÓMO RECONOZCO LA ERC?

Tus riñones sufrirán en silencio al principio. Antes de los primeros síntomas, el daño irreversible ya está hecho. ¡La ERC afecta a todo nuestro cuerpo! Los signos pueden ser: hinchazón de pies y piernas, cansancio, dificultad para respirar, picazón en la piel, náuseas, pérdida de apetito, calambres musculares, dificultad para concentrarse, presión arterial alta y problemas cardíacos.

**Un simple análisis de sangre y orina brinda información sobre la salud de sus riñones:**

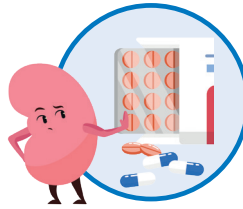
- **Análisis de sangre** – Análisis de sangre: la creatinina es un producto de desecho normalmente filtrado y excretado por los riñones. Los altos niveles de creatinina en la sangre indican niveles deficientes de función renal. A partir de la concentración de creatinina, se calcula la tasa de filtración glomerular (TFG). El TFG es un marcador importante para decidir sobre el diagnóstico, pronóstico y tratamiento.
- **Análisis de orina** – Análisis de orina: si la capacidad de filtración de los riñones se ve afectada, es posible que el cuerpo ya no retenga proteína. Si se encuentra proteína Albúmina en la orina, indica una función renal disminuida.

Después de todo, muchos factores de riesgo están en tus manos y puedes hacer mucho para mantener sus riñones sanos:



### Mantente activo

la Organización Mundial de la Salud recomienda al menos 150 minutos de ejercicio moderado por semana, lo que corresponde a una caminata diaria de 20 minutos.



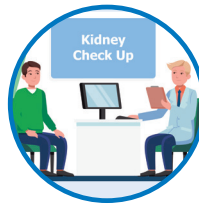
### Ten cuidado con el uso de medicamentos

nunca tomes más de la dosis recomendada o recetada de analgésicos de venta libre.



### Deja de fumar

la nicotina aumenta la presión arterial y daña el sistema de filtrado de los riñones.



### Controla tu salud renal

Los pacientes con riesgo de diabetes, hipertensión arterial o sobrepeso deben realizarse controles renales anuales. Incluso las personas supuestamente sanas pueden beneficiarse de una revisión médica regular.

## ¿QUÉ DAÑA LOS RIÑONES?

Para los riñones son muy dañinos los niveles altos de azúcar en la sangre (diabetes) y la presión arterial alta. La obesidad, el tabaquismo y el uso prolongado de analgésicos también ejercen presión sobre los riñones. Es posible que cualquier persona que tome medicamentos a largo plazo deba controlar su función renal.

Si tienes uno o más factores de riesgo, consulta a tu médico para una revisión renal.

## ¿Tienes alguna pregunta o quieres una revisión?

Pone en contacto con tu centro de salud, especialista o un hospital cercano.

Sello de la Institución



Una iniciativa de ERA European Renal Association  
c/o PKF Littlejohn, 15 Westferry Circus, Canary Wharf,  
London E14 4HD, United Kingdom  
info@strongkidneys.eu

En colaboración con



[www.strongkidneys.eu](http://www.strongkidneys.eu)