



12 de marzo 2020

# ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA... UNA ASESINA SILENCIOSA

1 DE CADA 10

LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA  
AFECTA AL 10%  
DE LA POBLACIÓN

## ¿A QUIÉN AFECTA?

10%

de la población mundial está afectada por la enfermedad renal crónica



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

La mitad de las personas de

75

años o más, tienen enfermedad renal crónica en algún grado

1 de cada 5  
**HOMBRES**  
y 1 de cada 4  
**MUJERES**  
entre 65 y 74 años  
tienen enfermedad renal crónica

## ¿ESTÁS EN RIESGO?

- + ¿Tienes presión arterial alta?
- + ¿Sufres diabetes?
- + ¿Tienes historial familiar de enfermedad renal?
- + ¿Tienes sobrepeso?
- + ¿Fumas?
- + ¿Tienes más de 50 años?
- + ¿Eres africano, hispano, aborígen o asiático?



SI HAS CONTESTADO AFIRMATIVAMENTE A UNA O VARIAS DE ESTAS CUESTIONES, ¡HABLA CON TU MÉDICO!

## LAS 8 REGLAS DE ORO PARA REDUCIR EL RIESGO

Las enfermedades renales son asesinas silenciosas que afectan enormemente a tu calidad de vida. Hay sin embargo varias formas muy sencillas de reducir el riesgo de desarrollar enfermedad renal

## ¿CÓMO DETECTAR LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA?



El comienzo de la enfermedad renal crónica no muestra signos ni síntomas. Una persona puede perder hasta el 90% de su función renal antes de notar cualquier otro síntoma



Pero puede detectarse con un simple análisis:

- Un análisis de orina para comprobar si hay proteína en la orina, o
- un análisis de sangre para medir el nivel de creatinina en sangre



Los síntomas del avance de la enfermedad renal crónica incluyen: tobillos hinchados, fatiga, dificultad para concentrarse, disminución del apetito y orina espumosa

## SABÍAS QUE TUS RIÑONES:

- + Producen orina
- + Eliminan toxinas y fluidos extra de tu sangre
- + Controlan el equilibrio químico de tu cuerpo
- + Te ayudan a controlar la presión arterial
- + Te ayudan a mantener tus huesos saludables
- + Ayudan a producir glóbulos rojos

1. Mantente en forma, estate activo
2. Sigue una dieta saludable
3. Comprueba y controla tu nivel de glucosa en sangre
4. Comprueba y controla tu presión arterial
5. Mantén una ingesta de líquidos adecuada
6. No fumes
7. No te automediques ni tomes anti inflamatorios ni analgésicos regularmente
8. Comprueba tu función renal si tienes uno o más factores de "alto riesgo", por ejemplo si tienes:
  - diabetes
  - hipertensión
  - obesidad



Organizadores

Sociedad Española de Nefrología



Con la colaboración de



El Día Mundial del Riñón es una iniciativa conjunta de



© World Kidney Day 2006 - 2020