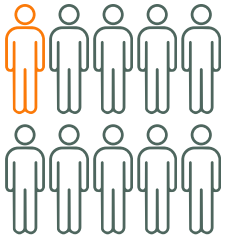


Enfermedad renal crónica: la epidemia silenciosa

Grupo de Trabajo de Nefrourología



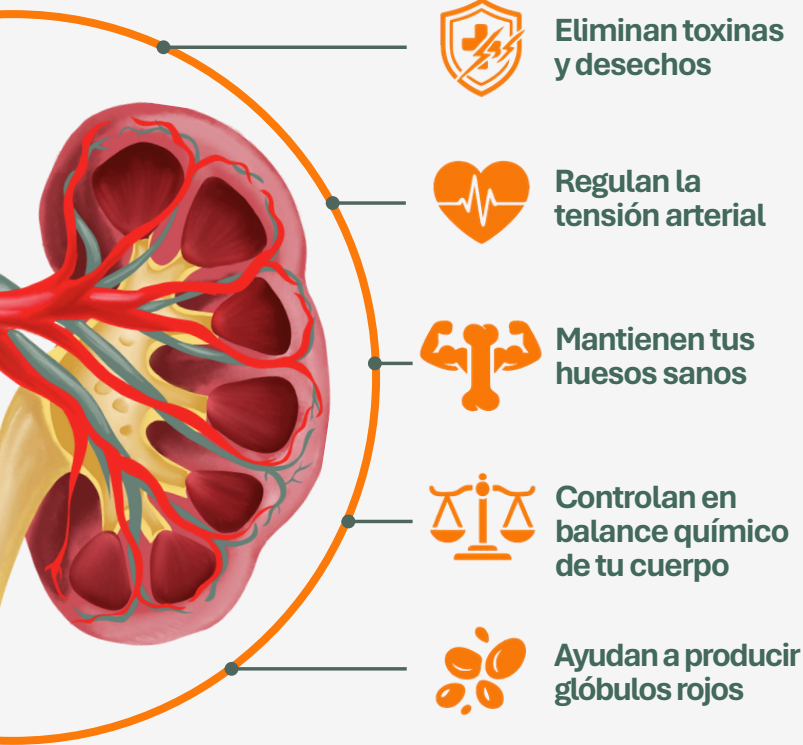
12 de marzo: Día Mundial del Riñón



1 de cada 10 personas afectadas:

La mitad de los mayores de 75 años la tienen en algún grado.

Sabías que tus riñones...



Detección precoz, ¿quién debe de hacerse pruebas?

- » Personas con diabetes.
- » Personas con hipertensión.
- » Edad ≥ 60 años.
- » Obesidad.
- » Antecedentes familiares de enfermedad renal.
- » Uso prolongado de fármacos potencialmente nocivos para el riñón (como antiinflamatorios).
- » Enfermedades cardiovasculares, infecciones crónicas o biopsias previas de riñón.
- » Historia de lesión renal aguda previa.



8 reglas de oro para reducir el riesgo

1. Lleva un **control regular de los niveles de azúcar en sangre.**
2. **Monitorea tu presión arterial.**
3. **Bebe agua suficiente**, evitando bebidas azucaradas y alcohólicas.
4. **Sigue una dieta saludable**, baja en sal, azúcares y grasas saturadas y rica en frutas, verduras y alimentos integrales.
5. **No fumes**, el tabaco daña los vasos sanguíneos y empeora la función renal.
6. Realiza **actividad física regular.**
7. Mantén un **peso saludable.**
8. **Cuidado con medicamentos**, evita usar antiinflamatorios sin supervisión médica.