

¿CÓMO SE PREVIENE LA ENFERMEDAD RENAL?

1. **Visitar a su médico regularmente es crucial para prevenir el fallo renal. Su médico lo puede ayudar a:**
 - a. Controlar la presión alta y la diabetes
 - b. Evitar medicamentos que lastimen a sus riñones como por ejemplo medicamentos para el dolor (Ibuprofen, Motrin y Advil) y algunos medicamentos herbales que pueden lastimar a los riñones
 - c. Evitar mucha proteína y sodio en su dieta. Las personas que consumen mucha proteína son más propensos a fallo renal. Una dieta alta en sal también puede dañar sus riñones
2. **Tome suficiente agua en el día:** 2 litros de agua al día lo pueden ayudar a prevenir piedras en los riñones
3. **Ejercicio:** usted debe de ejercitarse 5 veces a la semana de 30-60 minutos
4. **Alimentarse saludablemente:** evite alimentos altos en grasas, sal y azúcar

Hablando con su médico de esto lo puede ayudar a evitar fallo renal.

COMMUNITY
KIDNEY DISEASE
DETECTION

Que debe saber sobre

EL FALLO RENAL CRÓNICO

Importantes factores y como protegerse usted mismo

PUNTOS IMPORTANTES SOBRE EL FALLO RENAL CRÓNICO

La enfermedad crónica del riñón es la 9na causa principal de muerte entre americanos. 67.000 personas mueren cada año debido a fallo renal.

Cerca de 1 en 6 individuos tiene enfermedad del renal, y sobre 400.000 pacientes estan en diálisis o han recibido trasplantes del riñón en los Estados Unidos.

La enfermedad del riñón es más común en minorías, especialmente entre Hispanos, AsiáticoAmericanos e Africano-Americanos,

Los síntomas del fallo renal incluyen presión sanguine elevada, dolor de pecho, dolores de cabeza, aumento en la frecuencia urinaria, fatiga, y nausea. Éstos síntomas se presentan en la etapa más avanzado de la enfermedad.

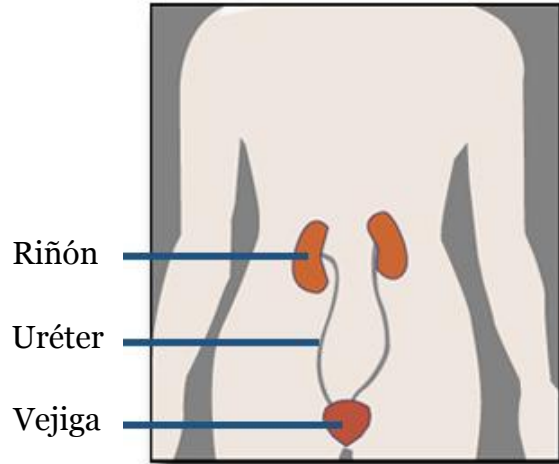
 COMMUNITY
KIDNEY DISEASE
DETECTION

Kidney Disease Screening and Awareness Program

41 Ave. Louis Pasteur, Rm 120
Boston, MA 02115
(617) 264-3060
Kdsap.org

¿DÓNDE SE ENCUENTRAN MIS RIÑONES?

Los riñones suyos se encuentran en su espalda, bajo de sus costillas.



¿CUÁL ES LA FUNCION DE MIS RIÑONES?

- Producen orina para remover el exceso de agua y tóxicas de la sangre.
- Mantiene el balance de la sal y los ácidos.
- Producen hormonas que controlan la presión sanguínea, mantiene la hemoglobina alta y los niveles de vitamina D y de calcio.
- Si los riñones fallan, su cuerpo comienza a ser dañado por las tóxicas que se acumulan en su cuerpo.

¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD RENAL?

Hay dos tipos de enfermedad renal:

- 1. La enfermedad aguda del riñón:** sus riñones dejan de funcionar completamente en unos días. Problemas con el flujo sanguíneo de los riñones o con el flujo de orina puede causar esto.
- 2. La enfermedad crónica del riñón (CKD)** es el daño irreversible y gradual a los riñones que toma meses o años. Los síntomas iniciales no aparecen hasta que el daño es irreversible. Esto hace que el fallo renal sea un asesino silencioso.

¿QUÉ CAUSA FALLO RENAL CRÓNICO?

- **Diabetes:** previene que se metabolice el azúcar lo que hace que los riñones se lastimen. Los riñones pueden dejar de funcionar 15 a 20 años luego del diagnóstico de la diabetes
- **Hipertensión:** lastima los vasos sanguíneos lo que hace que sea más difícil para el riñón excretar las toxinas.
- **Infecciones del riñón** (infecciones de orina)
- **Problemas genéticos:** tener familiares con diabetes, hipertensión, riñones policísticos.
- **Problemas de obstrucción del flujo urinario:** como piedras del riñón, una próstata grande y un sistema urológico disfuncional.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL FALLO RENAL?

- Usualmente no hay síntomas hasta que el daño es permanente en sus riñones.
- Si ocurren síntomas incluirían:
 - Cansancio y fatiga
 - Hinchazón de las piernas
 - Comezón
 - Dolor de cabeza
 - Náusea y vómito
 - Frecuencia urinaria
 - Dificultad al orinar
 - Dolor de pecho
 - Sangre en la orina
 - Poco interés en relaciones sexuales
 - Dolor en los huesos y fracturas

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA EL FALLO RENAL?

Existen dos tipos de laboratorios:

1. Pruebas sanguíneas – estas miden la creatinina y la urea de la sangre. Estos son desperdicios del rompimiento del músculo y la proteína. Niveles elevados de estas sustancias pueden ser vistos en fallo renal severo.
2. Pruebas de orina – esto mide sangre y proteína en la orina lo cual aparece solo en problemas con los riñones.