

MARZO
13

»»» Día mundial del RIÑÓN «««

Tema 2014: Enfermedad renal crónica y envejecimiento

Reglas de oro para el cuidado de los riñones:

- 1 Mantente activo físicamente: la actividad física ayuda a reducir la tensión arterial y por lo tanto reduce el riesgo de enfermedad renal crónica.
- 2 Evalúa periódicamente tu nivel de azúcar sanguíneo: cerca de la mitad de los pacientes diabéticos desarrollan enfermedad renal crónica. El daño renal ocasionado por la diabetes puede ser reducido o prevenido si detecta a tiempo.
- 3 Monitorea tu presión arterial: aunque muchas personas saben que la presión arterial sin control puede ocasionar un accidente cerebrovascular o un infarto, muy pocas saben que la hipertensión arterial es la principal causa de daño renal.
- 4 Come sanamente y mantén un peso adecuado: la alimentación saludable y el control del peso previene la diabetes, la hipertensión y otras condiciones asociadas con la Enfermedad Renal Crónica.



A nivel global La Enfermedad Renal Crónica (ERC) es una importante causa de muerte y pérdida de años de vida, pero existe poca conciencia de esta situación entre los pacientes, el personal de salud y los prestadores de servicios de salud.



La detección temprana de la Enfermedad Renal Crónica requiere el diseño de estrategias costo-efectivas que tengan en cuenta el nivel de desarrollo económico de los países o las regiones y la disponibilidad de recursos.



La hipertensión arterial y la diabetes son las principales causas de Enfermedad Renal Crónica (ERC). En Colombia el riesgo de desarrollar ERC en pacientes diabéticos es 28 veces superior que en los no diabéticos y 21 veces superior en los pacientes hipertensos que los no hipertensos.



La Enfermedad Renal Crónica en estadios primarios NO tiene signos o síntomas, una persona puede perder el 90% de la capacidad funcional de sus riñones antes de experimentar síntomas. Sin embargo la Enfermedad Renal Crónica puede ser detectada con exámenes sencillos y de bajo costo:

- Un parcial de orina para identificar proteína en la orina
- Una muestra de sangre para detectar los niveles sanguíneos de creatinina.

Fuente: A Lancet Series on Global Kidney Disease, Cuenta de alto Costo, página web World Kidney Day.



MinSalud
Ministerio de Salud
y Protección Social

PROSPERIDAD
PARA TODOS

