



La Diabetes y tus Riñones

Más de 20 millones de personas en los Estados Unidos tienen diabetes. La diabetes puede desarrollarse a la falla renal. De hecho, casi la mitad de los casos de falla renal son causados por la diabetes.



¿Qué es la diabetes?

En un cuerpo saludable, la hormona llamada insulina convierte el azúcar en energía. La diabetes ocurre cuando el cuerpo no puede usar la insulina correctamente.



Si la insulina no se convierte en energía, el azúcar permanece en la sangre y puede dañar tus riñones. Esto también puede dañar tu corazón y tus ojos.

¿Estoy en riesgo para la diabetes?

Hay muchos factores que pueden aumentar tu riesgo para la diabetes. Tú podrías estar más en mayor riesgo si:

- Eres mayor de 45 años
- Estas sobrepeso
- Eres afroamericano, hispano, indígena americano o asiático
- Un miembro de tu familia tiene diabetes
- Tienes presión arterial alta

Habla con tu doctor acerca de tu riesgo para la diabetes y si debes o no hacerte la prueba.

¿Qué tiene que ver la diabetes con la enfermedad renal?



Tus riñones remueven desechos de tu cuerpo.

La diabetes hace más difícil que los riñones realicen su trabajo.



¿Qué pasa entonces?

Si tus riñones no pueden hacer su trabajo los desechos se acumulan en tu cuerpo. Si el daño es muy malo, tus riñones podrían dejar de funcionar. Si esto ocurre necesitaras diálisis o un trasplante de riñón para sobrevivir.

¿Cómo se si tengo diabetes?

La única manera de saber si tienes diabetes es haciéndose la prueba. Tu doctor puede medir cuanta glucosa (azúcar) hay en tu sangre después de estar en ayunas (no comer ni beber). Este número debe de estar por debajo de 100 para personas sin diabetes.



¿Cómo puedo mantenerme saludable?



Mantén un peso saludable



Come alimentos bajos en sal



Mantén tu presión arterial saludable



Habla con tu doctor para controlar la diabetes