



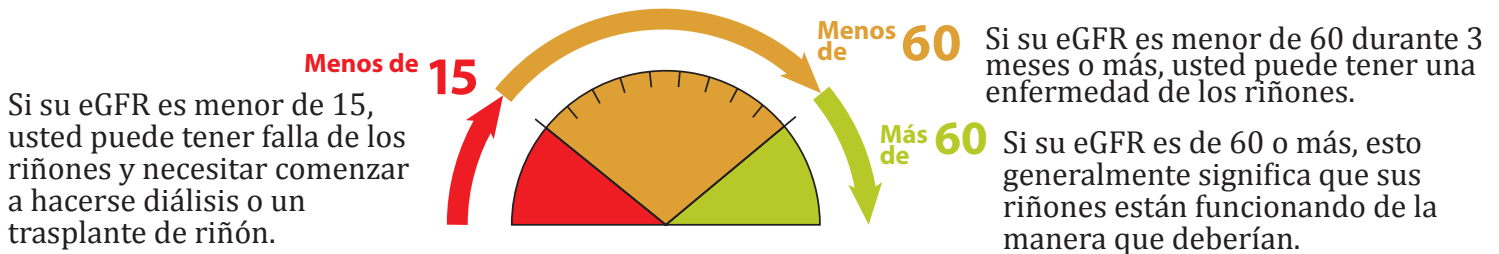
# Análisis para la salud de los riñones



## Análisis de eGFR

Tasa de filtración glomerular estimada (análisis de creatinina en sangre)

- El análisis de sangre eGFR muestra cuán bien están funcionando sus riñones.
- Su eGFR es un número basado en su edad, género, raza/etnia, y cuánta creatinina (un producto de desecho natural) está en su sangre.
- Los riñones sanos filtran la creatinina de su sangre. Tener demasiada creatinina en la sangre puede ser un signo de enfermedad de los riñones.



## Análisis de orina



- Un análisis de orina busca sangre o proteínas (albúmina) en su orina.
- Un técnico examinará una muestra de su orina bajo un microscopio para verificar si hay sangre o proteína.



**Sangre o proteínas en su orina podría ser un signo de que sus riñones no están funcionando tan bien como deberían.**

## Análisis para diabetes

### Para diagnosticar la diabetes

**Análisis de glucosa en ayunas** - Mide la cantidad de glucosa (azúcar) que hay en su sangre después de ayunar durante la noche (no comer ni beber).

Bajo riesgo de diabetes

Menos de **99**

Alto riesgo de diabetes

Más de **100**

**Análisis de glucosa sin ayuno** - Mide la cantidad de glucosa (azúcar) que hay en su sangre aproximadamente 2 horas después de haber comido o bebido algo.

Menos de **140**

Más de **141**

**A1C blood test** - Un análisis de A1C se utiliza para diagnosticar la diabetes o para medir tan bien está manejando su diabetes si ya la tiene. Mide la cantidad promedio de glucosa (azúcar) que ha estado en su sangre durante los últimos tres meses.

Menos de **5,7%**

**5,7%-6,4%**

Más de **6,5%**

▲ Normal

▲ Pre diabético

▲ Diabetes

### Si usted tiene diabetes

- Chequee su azúcar en la sangre a menudo para conocer sus niveles. Cuando usted tiene diabetes, su azúcar en la sangre debe ser:

**70-130** antes de comer

**MENOR DE 180** 2 horas después de comer

**90-150** a la hora de acostarse

- Trate de tener una A1C de 7% o menos si tiene diabetes.



# Análisis para la salud de los riñones

## Análisis de presión arterial



- Un análisis de presión arterial mide la fuerza que está trabajando su corazón para bombear su sangre.
- La presión arterial alta es la segunda causa más común de enfermedad de los riñones.
- La enfermedad de los riñones también puede causar una presión arterial alta.

Menos de **120/80** 120/80 (120 sobre 80) o menos se considera saludable para la mayoría de las personas.

Más de **140/90** 140/90 (140 sobre 90) o más es demasiada alta.

## Análisis del índice de masa corporal (IMC)



- El IMC es una medida de la grasa corporal basada en su estatura y peso.
- Tener sobrepeso u obesidad puede aumentar su riesgo de enfermedad de los riñones.

Índice de masa corporal (IMC)	
Bajo peso	<b>MENOS DE 18,5</b>
Normal	18,5 - 24,9
Sobrepeso	<b>25 - 29,9</b>
Obeso	<b>30+</b>

¡Visite a su médico lo antes posible para discutir los resultados de su análisis!

## Cosas importantes que recordar

1. Cuando sus riñones están permanentemente dañados y no funcionan tan bien como deberían, se llama enfermedad de los riñones crónica (ERC).
2. La diabetes y la presión arterial alta son las causas más comunes de enfermedad de los riñones crónica y falla de los riñones.
3. Las mejores maneras de ayudar a prevenir la enfermedad de los riñones son mantener un nivel de azúcar en la sangre y una presión arterial saludables.
4. Encontrar y tratar la enfermedad de los riñones temprano puede ayudar a prevenir la falla de los riñones.
5. La mejor manera de saber qué tan bien están funcionando sus riñones es hacerse un análisis de sangre o de orina.

Para obtener más información acerca de la enfermedad de los riñones crónica, visite: [KidneyFund.org/espanol](http://KidneyFund.org/espanol)