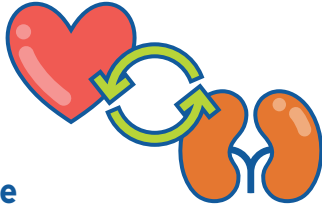


Sepa qué relación hay entre el **CORAZÓN** y los **RIÑONES**

La enfermedad renal puede provocar insuficiencia cardíaca, pero la insuficiencia cardíaca también puede causar enfermedad renal.



La insuficiencia cardíaca es la **PRIMERA CAUSA** de muerte en las personas que reciben diálisis.

La mejor manera de prevenir la insuficiencia cardíaca y la enfermedad renal es prevenir los problemas que pueden provocarlas.

La **presión arterial alta** es la **SEGUNDA CAUSA** de falla renal.



1 DE CADA 4 personas con falla renal la tienen por culpa de la presión arterial alta.¹

La **enfermedad renal crónica** es la causa más frecuente de insuficiencia cardíaca congestiva.

Además, **1 DE CADA 3** personas que tienen insuficiencia cardíaca congestiva tienen también **anemia**.²



La acumulación sanguínea de **minerales** debida a la enfermedad renal **AUMENTA EL RIESGO** de aparición de insuficiencia cardíaca.



Le presentamos algunos modos de prevenir tanto la insuficiencia cardíaca como la enfermedad renal.

Controle su presión arterial



Se considera presión arterial alta cuando la presión arterial sistólica o diastólica superan las cifras de 120/80 mmHg (se lee "120-80").



Usted se puede vigilar la presión arterial a diario en la casa con un tensiómetro digital.



Ingerir menos sodio y grasa puede ayudarlo/a a controlar su presión arterial.



Tomarse los medicamentos que le recete el médico también puede ayudarlo/a a mantener bajo control la presión arterial.

Hágase análisis para ver si tiene anemia



La única manera de saber si tiene anemia es con un análisis de sangre que ordena el médico.

Dependiendo de la causa de la anemia, su médico podría recetarle:



Un medicamento que envía una señal al organismo para que produzca más glóbulos rojos.



Suplementos de hierro en pastillas o inyectables.



Una transfusión de glóbulos rojos para mejorar temporalmente sus síntomas de anemia.

Mantenga a raya los minerales



El ejercicio y un plan de alimentación pueden ayudar a impedir que tenga valores altos de fósforo y bajos de calcio.



Unos medicamentos recetados por el médico, llamados quelantes del potasio, pueden tratar las cifras altas de potasio.