



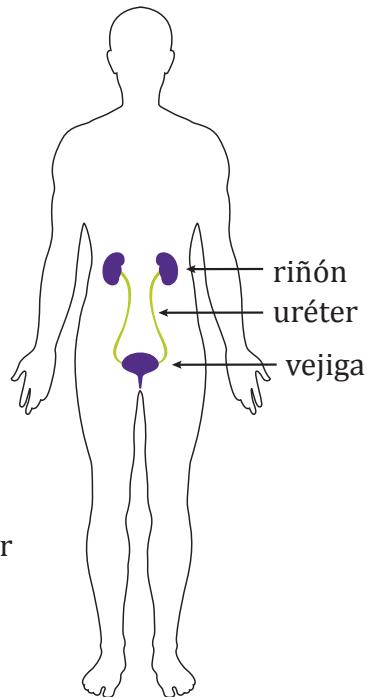
Todo acerca de la enfermedad de los riñones

Los riñones

Sus riñones son órganos vitales. Usted los necesita para vivir, al igual que usted necesita su corazón y sus pulmones. Ellos filtran los residuos y el fluido extra de la sangre para producir orina. Sus riñones también realizan otros trabajos importantes incluyendo:

- Controlan químicos y fluidos en su cuerpo.
- Ayudan a controlar su presión arterial.
- Ayudan a mantener sus huesos sanos.
- Ayudan a su cuerpo para que produzca células rojas sanguíneas.

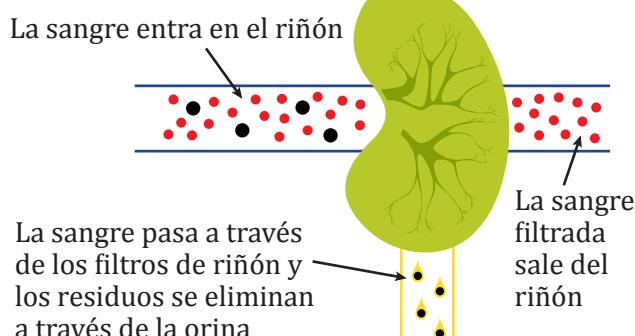
La mayoría de las personas tienen dos riñones. Cada riñón está ubicado cerca de la mitad de su espalda, uno a cada lado de la columna vertebral. Cada riñón está conectado a la vejiga por un tubo delgado llamado uréter.



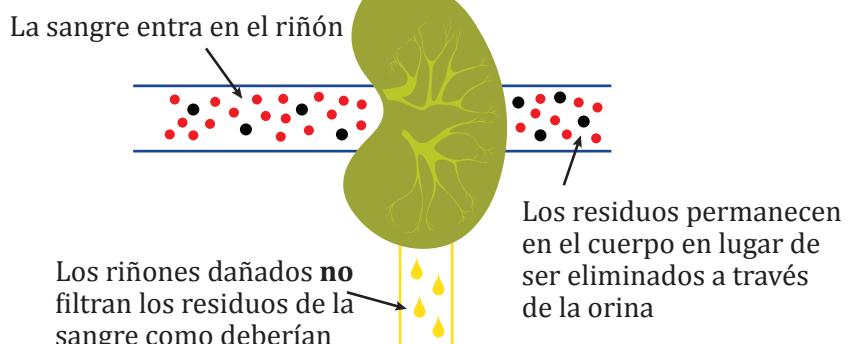
Enfermedad de los riñones crónica (ERC)

- ERC significa que usted tiene daño duradero en sus riñones que pueden empeorar con el tiempo.
- Es más a menudo causada por la diabetes o la presión arterial alta.
- La ERC puede prevenirse. Encontrar y tratar la ERC temprano puede retrasar o incluso prevenir la falla de los riñones.

Riñón sano



Riñón dañado



Usted está en riesgo alto para ERC si:



Tiene diabetes



Tiene presión arterial alta



Tiene una enfermedad cardíaca



Tiene un miembro de su familia con enfermedad de los riñones



Son afroamericanos, hispanos, nativos americanos o asiáticos de las islas del Pacífico



Es mayor de 60 años



Todo acerca de la enfermedad de los riñones

Signos de enfermedad de los riñones avanzada

La ERC empeora lentamente. La mayoría de las personas no tienen síntomas hasta que los riñones están muy dañados. Si sus riñones están empezando a fallar, puede notar cualquiera de los siguientes síntomas:

- Picazón en la piel
- Calambres musculares
- Náuseas y vómitos
- No sentir hambre
- Hinchazón en sus pies y tobillos
- Demasiada o no suficiente orina (pis)
- Problemas para recuperar el aliento
- Problemas para dormir

Análisis para enfermedad de los riñones

Análisis de eGFR

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



- Un análisis de sangre que demuestre lo bien que 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.
- Usted podría tener una enfermedad de los riñones si su eGFR es menor de 60 durante tres meses o más.

Análisis de orina



- Un análisis para buscar sangre o proteína (albúmina) en la orina.
- Sangre o proteínas en su orina pueden ser un signo temprano de enfermedad de los riñones.
- Por lo general, no hay signos visibles de sangre o proteínas en la orina a menos que su daño de los riñones es muy severo.

Prevención de la enfermedad de los riñones

- La diabetes y la presión arterial alta son las causas más comunes de enfermedad de los riñones. Si usted tiene cualquiera de esas condiciones, hable con su médico acerca de cómo controlar su azúcar en la sangre o su presión arterial.
- Viva un estilo de vida saludable:



Siga una dieta
baja en grasas
y baja en sal



Póngase una meta de hacer
ejercicios durante 30 minutos
al día, 5 días a la semana



Hágase chequeos
periódicos con
su médico



No fume ni
use tabaco



Reducza
el alcohol



Mantenga un
peso saludable

Falla de los riñones

- La falla de los riñones ocurre cuando el daño a los riñones es muy severo y sus riñones dejan de funcionar.
- También se conoce como ESRD (enfermedad de los riñones terminal).
- La ESRD no tiene cura, y necesitará diálisis o un trasplante de riñón para vivir.

Para obtener más información acerca de la enfermedad de los riñones crónica, visite: KidneyFund.org/espanol