

## ¿CÓMO SE PREVIENE LA ENFERMEDAD RENAL?

1. **Visitar a su médico regularmente es crucial para prevenir el fallo renal. Su médico lo puede ayudar a:**
  - a. Controlar la presión alta y la diabetes
  - b. Evitar medicamentos que lastimen a sus riñones como por ejemplo medicamentos para el dolor (Ibuprofen, Motrin y Advil) y algunos medicamentos herbales que pueden lastimar a los riñones
  - c. Evitar mucha proteína y sodio en su dieta. Las personas que consumen mucha proteína son más propensos a fallo renal. Una dieta alta en sal también puede dañar sus riñones
2. **Tome suficiente agua en el día:** 2 litros de agua al día lo pueden ayudar a prevenir piedras en los riñones
3. **Ejercicio:** usted debe de ejercitarse 5 veces a la semana de 30-60 minutos
4. **Alimentarse saludablemente:** evite alimentos altos en grasas, sal y azúcar

**Hablando con su médico de esto lo puede ayudar a evitar fallo renal.**

Brought to you by



## KIDNEY DISEASE SCREENING AND AWARENESS PROGRAM



Sponsored by  
Global Kidney Health Innovation Center,  
Brigham and Women's Hospital,  
SDSC Global Foundation

Translated by:  
Monica Grafals, M.D.

Que debe saber sobre

## EL FALLO RENAL CRÓNICO

Importantes factores y como protegerse usted mismo

### PUNTOS IMPORTANTES SOBRE EL FALLO RENAL CRÓNICO

La enfermedad crónica del riñón es la 9na causa principal de muerte entre americanos. 67.000 personas mueren cada año debido a fallo renal.

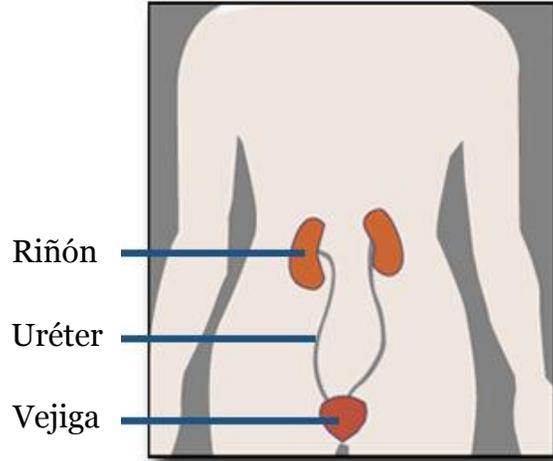
Cerca de 1 en 6 individuos tiene enfermedad del renal, y sobre 400.000 pacientes estan en diálisis o han recibido trasplantes del riñón en los Estados Unidos.

La enfermedad del riñón es más común en minorías, especialmente entre Hispanos, AsiáticoAmericanos e Africano-Americanos,

Los síntomas del fallo renal incluyen presión sanguínea elevada, dolor de pecho, dolores de cabeza, aumento en la frecuencia urinaria, fatiga, y nausea. Éstos síntomas se presentan en la etapa más avanzado de la enfermedad.

## ¿DÓNDE SE ENCUENTRAN MIS RIÑONES?

Los riñones suyos se encuentran en su espalda, bajo de sus costillas.



## ¿CUÁL ES LA FUNCIÓN DE MIS RIÑONES?

- Producen orina para remover el exceso de agua y toxinas de la sangre.
- Mantiene el balance de la sal y los ácidos.
- Producen hormonas que controlan la presión sanguínea, mantiene la hemoglobina alta y los niveles de vitamina D y de calcio.
- Si los riñones fallan, su cuerpo comienza a ser dañado por las toxinas que se acumulan en su cuerpo.

## ¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD RENAL?

Hay dos tipos de enfermedad renal:

- 1. La enfermedad aguda del riñón:** sus riñones dejan de funcionar completamente en unos días. Problemas con el flujo sanguíneo de los riñones o con el flujo de orina puede causar esto.
- 2. La enfermedad crónica del riñón (CKD)** es el daño irreversible y gradual a los riñones que toma meses o años. Los síntomas iniciales no aparecen hasta que el daño es irreversible. Esto hace que el fallo renal sea un asesino silencioso.

## ¿QUÉ CAUSA FALLO RENAL CRÓNICO?

- **Diabetes:** previene que se metabolice el azúcar lo que hace que los riñones se lastimen. Los riñones pueden dejar de funcionar 15 a 20 años luego del diagnóstico de la diabetes
- **Hipertensión:** lastima los vasos sanguíneos lo que hace que sea más difícil para el riñón excretar las toxinas.
- **Infecciones del riñón** (infecciones de orina)
- **Problemas genéticos:** tener familiares con diabetes, hipertensión, riñones policísticos.
- **Problemas de obstrucción del flujo urinario:** como piedras del riñón, una próstata grande y un sistema urológico disfuncional.

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL FALLO RENAL?

- Usualmente no hay síntomas hasta que el daño es permanente en sus riñones.
- Si ocurren síntomas incluirían:
  - Cansancio y fatiga
  - Hinchazón de las piernas
  - Comezón
  - Dolor de cabeza
  - Náusea y vómito
  - Frecuencia urinaria
  - Dificultad al orinar
  - Dolor de pecho
  - Sangre en la orina
  - Poco interés en relaciones sexuales
  - Dolor en los huesos y fracturas

## ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA EL FALLO RENAL?

Existen dos tipos de laboratorios:

1. Pruebas sanguíneas – estas miden la creatinina y la urea de la sangre. Estos son desperdicios del rompimiento del músculo y la proteína. Niveles elevados de estas sustancias pueden ser vistos en fallo renal severo.
2. Pruebas de orina – esto mide sangre y proteína en la orina lo cual aparece solo en problemas con los riñones.