

Cuida tus riñones

ENFERMEDAD
RENAL
CRÓNICA

01. ¿Qué es la insuficiencia renal crónica?

Los riñones son órganos fundamentales del sistema de excreción y eliminación de toxinas del cuerpo, algo que hace recibiendo la sangre de todo el organismo y filtrándola. La insuficiencia renal crónica es una enfermedad que se caracteriza por la pérdida de la funcionalidad del riñón de manera progresiva e irreversible, hasta que, al final, dejan de ser útiles para el organismo.

02. ¿Por qué se enferman los riñones?

Existen distintas y múltiples causas. La diabetes y la hipertensión arterial son, actualmente, las principales. Lo importante es entender que hasta el momento no se dispone de una cura para los riñones, sino solo tratamiento.

03. ¿Cuáles son los síntomas?

La pérdida de la función renal tarda meses o años en aparecer lo que retarda la aparición de los síntomas, por lo cual es posible que no presente síntomas durante la etapa inicial. En esta etapa sus únicas manifestaciones tempranas pueden ser alteraciones en el examen de orina o sangre.

Además los primeros síntomas de la enfermedad renal crónica también son síntomas de otras enfermedades: sensación de malestar general, cansancio, dolor de cabeza, náuseas.

04. Detección precoz: reversibilidad del daño

La prevención del daño renal mediante el diagnóstico temprano revierte procesos, evita complicaciones y retarda o evita la progresión de la enfermedad renal, permitiéndole una vida más tranquila.

05. Diabetes e hipertensión ¿cómo se relacionan?

La diabetes y la presión arterial alta son causas frecuentes de enfermedad renal. Si tiene diabetes, hable con su médico acerca de una prueba de detección de la enfermedad del riñón y controle su nivel de azúcar en la sangre y su presión arterial para mantener sus riñones sanos.

Además de la diabetes y la hipertensión, hay otras afecciones y condiciones que aumentan el riesgo de enfermedad renal, como las enfermedades del corazón, la obesidad, la edad avanzada, el colesterol alto y los antecedentes familiares de enfermedad renal crónica.

06. Las reglas de oro para cuidarse

- Mantenerse en forma, activo y no fumar.
- Controlar regularmente el nivel de azúcar en sangre.
- Vigilar la presión sanguínea.
- Comer sano y controlar el peso.
- Ingerir poca sal o sal con bajo contenido de sodio.
- Mantener una ingesta de líquidos sana.
- No tomar medicamentos sin receta médica regularmente.
- Comprobar la función renal si presenta síntomas de "alto riesgo".