

CUIDE SUS RIÑONES Y ELLOS LO CUIDARAN A USTED

ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

**Es Posible Que Sus Riñones
No Funcionen Bien, Si Tiene Diabetes.**



La diabetes puede causar enfermedad renal, también conocida como enfermedad renal crónica (ERC). La buena noticia es que hay muchas cosas que Usted puede hacer para prevenir problemas de insuficiencia renal, incluyendo mantener su nivel de azúcar en la sangre y presión arterial bajo control.

El tener enfermedad renal aumenta las probabilidades de tener una enfermedad cardíaca, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

**Mantener sus riñones sanos
Le ayudará a cuidar su corazón.**



**Centers for Disease
Control and Prevention**
National Center for Chronic
Disease Prevention and
Health Promotion

¿Qué sucede si tiene daño renal?

Los cambios o daños en los riñones pueden hacer que los riñones fallen. Si sus riñones fallan, su sangre debe ser filtrada (tratamientos de diálisis) varias veces a la semana.

Es posible que también necesite un trasplante de riñón.

¿Cómo sabrá si tiene problemas renales?

Pídale a su médico que le haga un análisis de sangre y orina.

Si el médico encuentra proteína (albúmina) en la orina, es un signo del inicio de una enfermedad renal causada por la diabetes. Hágase la prueba anualmente.

Hágase la prueba con más frecuencia si:

- » Su prueba muestra proteínas en su orina o;
- » Sus riñones no están funcionando como lo hacen normalmente.

Si tiene diabetes, siga estos pasos:

Cumpla con los objetivos de azúcar en la sangre con la mayor frecuencia posible.

Hágase una prueba para determinar su nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos tres meses (prueba de A1C).

Hágase la prueba de A1C al menos dos veces al año, pero idealmente hasta cuatro veces al año.

Si su presión arterial es alta, revísela regularmente y contrólela para asegurarse de que sus riñones se mantengan sanos.

Hable con su médico acerca de los medicamentos que dañan los riñones y otras formas de reducir la presión arterial.

¿Cuál es la mejor manera de mantener los riñones sanos?

Mantenga su presión arterial por debajo de 140/90 o pregúntele a su médico cuál es el mejor objetivo de presión arterial para usted.

Manténgase dentro de su rango objetivo de colesterol

Coma alimentos bajos en sal.

Coma más frutas y verduras.

Manténgase activo.

Tome sus medicamentos según las indicaciones.

¿Quién tiene más probabilidades de desarrollar enfermedad renal?

Aproximadamente 1 de cada 3 adultos con diabetes y 1 de cada 5 adultos con presión arterial alta pueden tener ERC.

Además de la diabetes y la presión arterial alta, otros problemas que lo ponen en mayor riesgo de enfermedad renal incluyen: enfermedad cardíaca, obesidad (sobrepeso) y antecedentes familiares de ERC. Las infecciones renales y una lesión física también pueden causar enfermedad renal.

¿Qué se puede hacer para prevenir la insuficiencia renal?

Hágase la prueba de la ERC con regularidad si está en riesgo.

Encuéntrelo temprano. Trátelo a tiempo.

Pídale a su médico que le haga un análisis de sangre o de orina. Si tiene diabetes, hágase la prueba anualmente.

Si tiene diabetes, manténgase dentro de su rango objetivo de azúcar en la sangre tanto como sea posible.

Baje de peso si tiene sobrepeso.

Actívese. La actividad física ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre.

Deje de fumar.

¿Hacerse un chequeo? Asegúrese de revisar los riñones también. Tome los medicamentos según las indicaciones.

Si tiene ERC, reúnese con un dietista para hacer un plan de alimentación saludable para los riñones.



Más información: www.cdc.gov/ckd