



Somos los responsables de que disfrutes la vida

SALUD RENAL PARA TODOS

La **ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA** (ERC) es la pérdida lenta de la función de los riñones con el tiempo.

¿Cómo se detecta?

- Una persona puede **PERDER** hasta el **90% DE SU FUNCIÓN RENAL SIN PRESENTAR SÍNTOMAS**.
- Cuando la enfermedad se encuentra en un estado avanzado sí presenta síntomas.



¿A quiénes afecta?

- **1 DE 10 PERSONAS** sufre de ERC
- La mitad de las personas **MAYORES DE 74 AÑOS** tienen algún grado de ERC.
- **1 DE CADA 5 HOMBRES** y **1 DE CADA 4 MUJERES** entre 65 y 74 años tienen ERC



¿Cuáles son los síntomas de la ERC avanzada?

- Hinchazón de piernas
- Cansancio
- Falta de aire
- Dificultad para concentrarse
- Disminución del apetito
- Orina espumosa

¿Qué sabes de tus riñones?

- Forman la orina
- Remueven los desechos y líquidos excedentes de la sangre
- Ayudan a controlar la presión arterial
- Ayudan a mantener los huesos saludables
- Ayudan a formar glóbulos rojos



¿Qué sabes de tus riñones?

- Forman la orina
- Remueven los desechos y líquidos excedentes de la sangre
- Ayudan a controlar la presión arterial
- Ayudan a mantener los huesos saludables
- Ayudan a formar glóbulos rojos



8 Reglas de oro para evitar la ERC



1. Realiza actividad física



2. Controla tu presión arterial



3. Controla tu azúcar en sangre



4. No fumes



5. Toma líquido, en especial agua (de 6 a 8 vasos de agua al día)



6. Come saludable y mantén el peso en niveles normales. Evita el consumo excesivo de sal y carne



7. No tomes medicamentos sin prescripción médica de forma regular



8. Chequeo médico de los riñones, si tienes los siguientes factores de riesgo: diabetes, hipertensión, obesidad, familiares con enfermedad renal

¿Tienes riesgo de sufrir ERC?

Responde las preguntas y marca aquellas en que la respuesta es sí. Luego suma tu puntaje y lee el resultado que te corresponde.

PREGUNTAS	PUNTAJE	
¿Tengo entre 50 y 59 años de edad?	1	
¿Tengo 60 años o más?	2	
¿Tengo proteínas en mi orina?	3	
¿Soy diabético?	2	
¿Tengo presión arterial alta?	1	
¿Tengo / tuve antecedentes de infarto, accidente cerebrovascular o enfermedad vascular en las piernas?	1	
¿Tengo antecedente de insuficiencia cardíaca?	1	
¿Tengo / tuve anemia?	1	

SI SUMASTE ENTRE 0 Y 3 PUNTOS:

Es poco probable que tengas enfermedad renal; a menos que presentes proteínas en la orina confirmadas en más de una oportunidad. Se recomienda completar este mismo cuestionario una vez al año.

SI SUMASTE 4 O MÁS PUNTOS:

Tienes una probabilidad de 1 en 5 (20%) de tener enfermedad renal crónica. Sólo un médico podrá establecer tu diagnóstico con seguridad. Consulta al centro de salud más cercano.

