



## 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.**

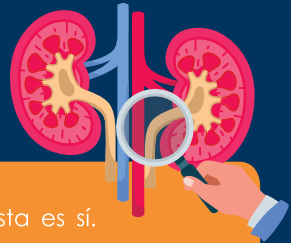
Cuando la enfermedad se encuentra en un estado avanzado sí presenta síntomas.

### ¿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



### ¿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.

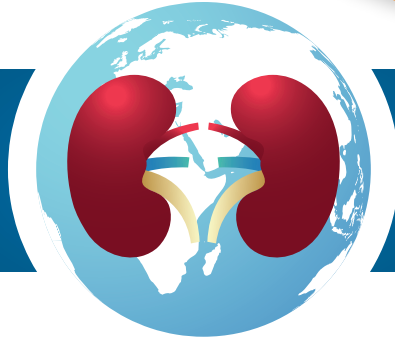
PREGUNTAS	PUNTAJE	
¿Tengo entre 50 y 59 años de edad?	1	
¿Tengo 60 años o más?	2	
¿Tengo proteínas en mi orina?	3	
¿Soy diabético?	2	
¿Tengo presión arterial alta?	1	
¿Tengo / tuve antecedentes de infarto, accidente cerebrovascular o enfermedad vascular en las piernas?	1	
¿Tengo antecedente de insuficiencia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



# 8 reglas de oro

## para el cuidado del riñón



01 Realiza actividad física constante



02 Controla tu nivel de glucosa en sangre



03 Toma agua de 6 a 8 vasos al día



04 No fumes



05 Come sano y mantén un peso de acuerdo a tu edad y talla



06 Controla tu presión arterial



07 Toma medicina solo cuando el médico te lo indique



08 Hazte chequeos al menos una vez al año, solicita exámenes de orina y sangre