# ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA (ERC)

## UN ENEMIGO SILENCIOSO

**1 EN 10**

**LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA AFECTA EL 10% DE LA POBLACIÓN.**

## ¿QUIÉNES SON LOS AFECTADOS?

**10%**

**10% de la población mundial está afectada por ERC**

**La enfermedad renal puede afectar a personas de todas las edades y razas.**

**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 Enfermedad Renal Crónica**

**La Hipertensión Arterial y la Diabetes son las principales causas de Enfermedad Renal Crónica en adultos.**

## ¿CÓMO SE DETECTA LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA?

**La Enfermedad Renal Crónica a menudo no tiene síntomas o signos. Una persona puede perder hasta el 90% de su función renal sin presentar síntomas.**

**La Enfermedad Renal Crónica puede detectarse por simples análisis: medición de proteínas en la orina y de la creatinina en sangre.**

**Los signos de Enfermedad Renal Crónica avanzada son: edema de piernas, cansancio, falta de aire, dificultad para concentrarse, disminución del apetito, orina espumosa.**

## ¿ESTÁS EN RIESGO?

- + ¿Tienes presión arterial elevada?
- + ¿Sufres diabetes?
- + ¿Tienes historia familiar de enfermedad renal?
- + ¿Tienes sobrepeso?
- + ¿Fumas?
- + ¿Eres mayor de 50 años?
- + ¿Eres de origen africano, hispano, indígena o asiático?

**SI CONTESTASTE SÍ A UNA O MÁS DE ESTAS PREGUNTAS, CONSULTA A TU MÉDICO.**

## ¿QUÉ SABE USTED ACERCA DE LOS RIÑONES?

- + Forman la orina
- + Remueven los desechos y líquidos excedentes de la sangre
- + Controlan el balance químico de su cuerpo.
- + Ayudan a controlar la presión arterial.
- + Ayudan a mantener los huesos saludables.
- + Ayudan a formar glóbulos rojos.

## LAS 8 REGLAS DE ORO PARA REDUCIR EL RIESGO

**Hay varias maneras sencillas para reducir el riesgo de desarrollar enfermedad renal.**

1. Realizar actividad física.
2. Controlar la presión arterial.
3. Controlar el azúcar en sangre.
4. Comer saludablemente y mantener el peso.
5. Tomar bastante líquido.
6. No fumar.
7. No tome 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

**Día Mundial del Riñón**

13 de marzo de 2014

World Kidney Day is a joint ISN IFKF International Federation of Kidney Foundations initiative