



Día Mundial del Riñón

SALUD RENAL PARA TODOS
Cuidando a las personas,
protegiendo el planeta



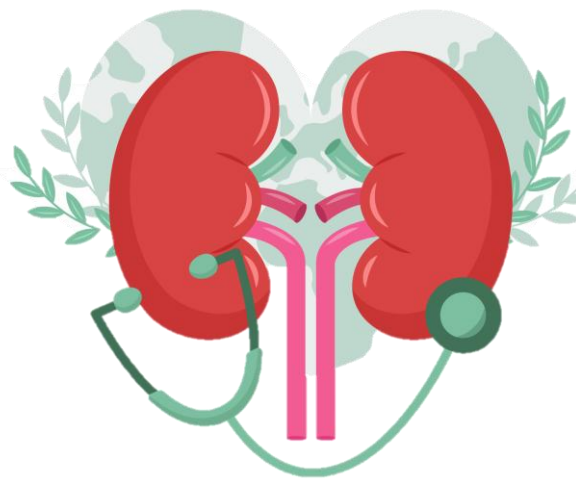
Los riñones son órganos pequeños pero complejos que cumplen funciones esenciales para la salud. Su principal tarea es limpiar la sangre, eliminando líquidos y desechos a través de la orina. Además, producen hormonas que regulan la presión arterial, ayudan a formar glóbulos rojos y activan la vitamina D para mantener los huesos fuertes.

El 10 % de la población adulta sufre algún tipo de daño renal.

Cada año millones de personas mueren de forma prematura debido a complicaciones relacionadas con la enfermedad renal.

Uno de los principales desafíos es que esta condición suele manifestar síntomas en etapas avanzadas, cuando ya se ha perdido una parte importante de la función renal.

Por ello, es esencial identificar los factores de riesgo y realizar controles médicos que permitan detectar el daño de manera temprana.



Factores de Riesgos



Los principales factores que pueden desarrollar enfermedad renal crónica



DIABETES

- Es una enfermedad crónica donde los niveles de glucosa (azúcar) en sangre son demasiado altos porque el cuerpo no produce o no usa la insulina adecuadamente.



TABAQUISMO

- Es una enfermedad crónica adictiva, caracterizada por la dependencia a la nicotina y la exposición a múltiples tóxicos del tabaco.



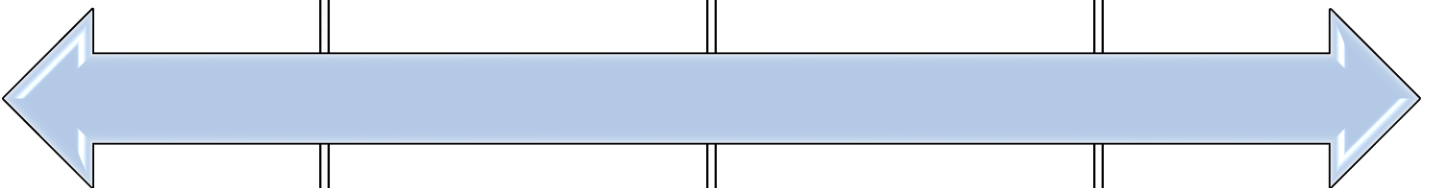
OBESIDAD

- Es una enfermedad crónica compleja, caracterizada por un exceso de grasa corporal que representa un riesgo grave para la salud.



PRESIÓN ALTA

- La presión arterial alta (hipertensión) es una enfermedad frecuente donde la fuerza de la sangre contra las paredes arteriales es constantemente elevada.



Consejos para prevenir la enfermedad renal crónica, cuida tus riñones



- Mantén una alimentación equilibrada, con menos sal y ultra procesados.
 - Hidrátate bien y evita el sedentarismo.
- Controla tu presión arterial, azúcar y colesterol.
- Mantén un peso saludable y cuida la diabetes o hipertensión.
 - No fumes y limita el alcohol.
- Evita automedicarte, especialmente con antiinflamatorios.
 - Protege tus riñones frente a infecciones urinarias y consulta a tiempo.
 - Si tienes más de 50 años o antecedentes familiares, haz revisiones regulares.



Consejos basados en el Código Europeo de Salud Renal (Proyecto Europeo PREVENTCKD, 2024).