

¡Cuidado! ¡La diabetes y la presión arterial alta pueden causar la enfermedad de los riñones!



Aprenda a proteger sus riñones.



Usted podría tener la enfermedad de los riñones sin saberlo

La enfermedad de los riñones no se siente. Al principio no hay síntomas. Es probable que usted no sepa que tiene un problema hasta que los riñones están a punto de fallar.

Si usted tiene diabetes o presión arterial alta, o si alguien en su familia cercana tiene enfermedad de los riñones, usted debe hacerse las pruebas sencillas de sangre y orina para saber cómo están funcionando sus riñones.

Es importante saber si tiene la enfermedad de los riñones porque con medicamentos y otras medidas puede evitar que sus riñones se dañen más.

¿Corre usted el riesgo de tener la enfermedad de los riñones?

Conteste estas preguntas:

- ¿Tiene diabetes?
- ¿Tiene presión arterial alta?
- ¿Su madre, padre, hermana o hermano han estado en diálisis o han recibido un trasplante de riñón?
- ¿Alguna vez un médico le ha dicho que tiene proteína en su orina?

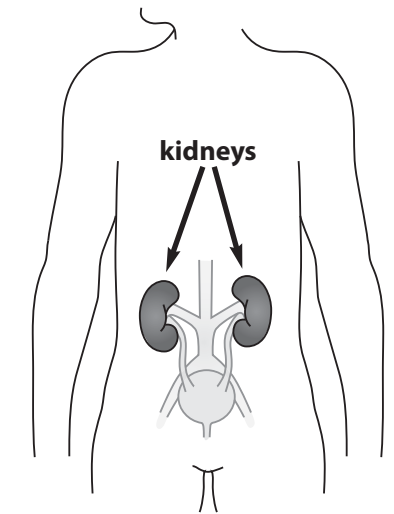
Si contestó “sí” aunque sea a una sola de estas preguntas, significa que corre el riesgo de tener la enfermedad de los riñones.

Pregúntele a su médico si es necesario hacerse pruebas de sangre y orina. Estas pruebas son fáciles, rápidas y podrían salvarle la vida.

¿Qué hacen los riñones?

Los riñones sanos filtran la sangre. Eliminan los desechos y el exceso de agua. Controlan y equilibran ciertas sustancias químicas que ayudan al cuerpo a funcionar en forma correcta.

La diabetes y la presión arterial alta pueden dañar los riñones y causar la enfermedad de los riñones. Este daño ocurre muy despacio, al paso de los años, sin que usted se dé cuenta.



Los dos riñones están situados cerca del centro de la espalda. Tienen forma de frijol y miden más o menos lo mismo que su puño.

La falla de los riñones se puede prevenir o retrasar

La enfermedad de los riñones puede causar graves complicaciones, como enfermedades del corazón. Si no se trata la enfermedad de los riñones, es posible que los riñones fallen.

Si los riñones fallan, usted tiene sólo dos opciones: diálisis o trasplante de riñón. La diálisis (un tratamiento que reemplaza la función de los riñones) requiere de varias horas, tres veces por semana o más, y puede ser muy incómoda. El trasplante de riñón es una operación grande y puede pasar mucho tiempo antes de que se encuentre a un donante.

Pero si la enfermedad se detecta a tiempo, usted puede proteger sus riñones y evitar o retrasar la diálisis y el trasplante. Por eso es tan importante hacerse las pruebas.

La diabetes y la presión arterial alta son las principales causas de la enfermedad de los riñones. Si usted tiene diabetes o presión arterial alta debe hablar con su médico acerca de hacerse las pruebas.

Lo que puede hacer

1. Mantener controlada la diabetes y la presión arterial.
2. Pedirle a su médico que le haga pruebas de sangre y orina para ver si tiene la enfermedad de los riñones.
3. Cuando le den los resultados, preguntar qué medicamentos puede tomar y cómo debe cambiar su estilo de vida para proteger sus riñones y mantenerse sano más tiempo.



“Comencé a hacerme exámenes de los riñones con regularidad”.

“Me diagnosticaron diabetes y presión arterial alta hace varios años, pero al principio no le di importancia porque no me sentía enfermo. Pero cuando me enteré de que corría el riesgo de padecer la enfermedad de los riñones, comencé a seguir el tratamiento que me indicó el doctor. También comencé a hacerme exámenes de los riñones con regularidad para asegurarme de que funcionaran adecuadamente. Quiero estar informado del estado de mis riñones y de cómo mantenerlos sanos. Es importante para mi salud y la salud de mi familia”.

Heriberto R., 45 años de edad, Los Ángeles

Aprenda más sobre la enfermedad de los riñones

Si usted o un miembro de su familia corre el riesgo de tener la enfermedad de los riñones, es importante saber más. Cuide sus riñones para que pueda seguir cuidando de su familia.

Este folleto es presentado por el **Programa de Educación Nacional sobre la Enfermedad de los Riñones**. Para obtener más información sobre la enfermedad de los riñones, llame gratis al 1-866-454-3639. O visite www.nkdep.nih.gov/espanol.

Para obtener más información sobre cómo controlar la diabetes, llame al **Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes** al 1-800-438-5383. O visite www.ndep.nih.gov/diabetes/pubs/catalog.htm#PubsHispLatino.

Para obtener más información del **Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y Sangre** y otras organizaciones sobre cómo controlar la presión arterial alta, visite el sitio Web Medline Plus en www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/highbloodpressure.html.



El Programa de Educación Nacional sobre la Enfermedad de los Riñones es una iniciativa de los Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health).

Número de publicación de NIH 05-5723 • Abril 2006