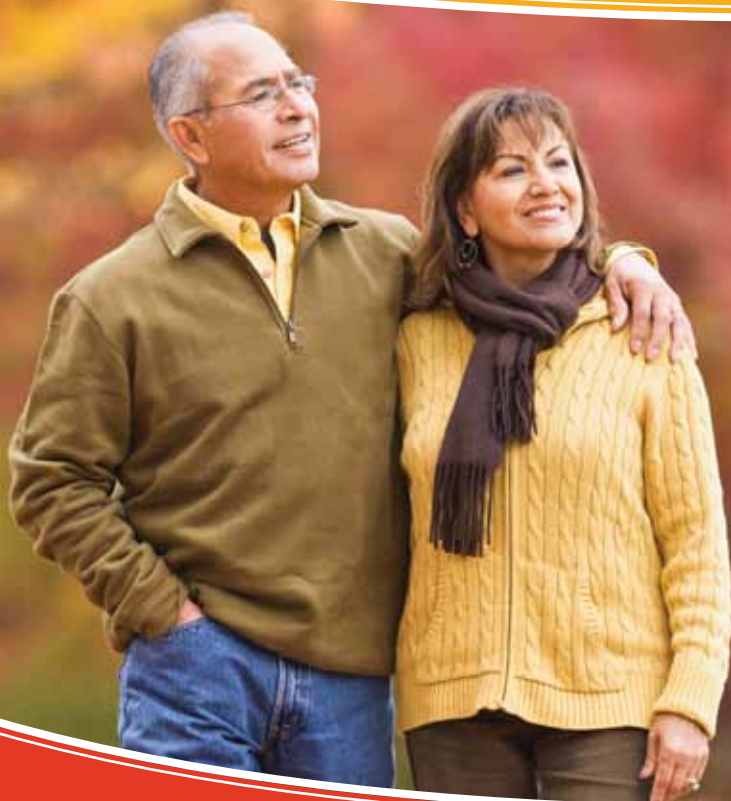


Si Usted Tiene Diabetes o la Presión Arterial Alta

Hágase las Pruebas para la Enfermedad
de los Riñones



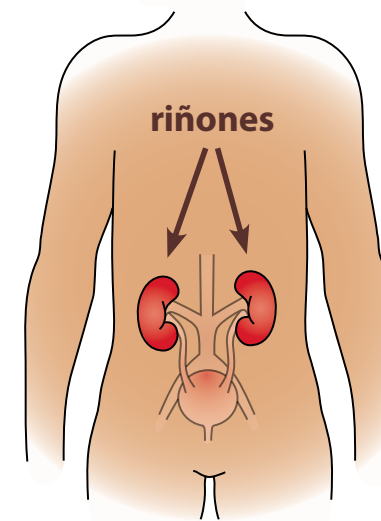
¿Por qué me debo hacer las pruebas de la enfermedad de los riñones?

La diabetes y la presión arterial alta pueden dañar sus riñones. Por eso, si usted tiene diabetes o la presión arterial alta, necesita hacerse las pruebas para la enfermedad de los riñones. Aquí hay otras razones para hacerse las pruebas:

- **Al principio, la enfermedad de los riñones no tiene síntomas.** La única forma de saber si tiene esta enfermedad es haciéndose las pruebas.
- **La enfermedad de los riñones no se va.** Una vez que la tiene, la enfermedad puede empeorar con el tiempo y hacer que sus riñones le dejen de funcionar (conocido como “falla renal” o “insuficiencia renal”). Si sus riñones fallan, usted tendrá que hacerse el tratamiento de diálisis o recibir un trasplante de riñón.
- **La enfermedad de los riñones se puede tratar.** Mientras más pronto sepa que tiene la enfermedad de los riñones, más rápido puede obtener un tratamiento que le ayudará a retrasar o prevenir que sus riñones le dejen de funcionar. El tratamiento de la enfermedad de los riñones también puede ayudar a prevenir enfermedades del corazón.

La diabetes y la presión alta no son los únicos factores de riesgo de la enfermedad de los riñones. Hay otras cosas que pueden aumentar el riesgo de que sus riñones se dañen y dejen de funcionar. Usted también debe hacerse las pruebas si:

- Tiene alguna enfermedad del corazón (“enfermedades cardiovasculares”).
- Su madre, padre o alguno de sus hermanos tuvo falla renal.



Usted tiene dos riñones que se encuentran en la espalda, justo debajo de la caja torácica, uno a cada lado. Su trabajo principal es filtrar los desechos y el exceso de agua en la sangre y eliminarlos del cuerpo en forma de orina. Cuando los riñones se dañan, los desechos se acumulan en el cuerpo.

¿Cómo puedo saber si los riñones me funcionan bien?

Hay dos pruebas que se realizan para saber si usted tiene la enfermedad de los riñones:

- Una prueba de sangre que mide el GFR y que indica si los riñones están filtrando bien los desechos. “GFR” (“glomerular filtration rate”) son las siglas en inglés y significa índice de filtración glomerular. Esta prueba ayuda a medir si sus riñones trabajan bien.
- Una prueba que mide la albúmina en la orina. La albúmina es una proteína que puede pasar a la orina cuando los riñones están dañados.



DATOS: La población hispana tiene una probabilidad más alta de tener diabetes y la presión alta; estas son las dos causas principales de la enfermedad de los riñones. Otros factores que hacen que tenga más probabilidad de tener la enfermedad de los riñones es tener alguna enfermedad del corazón (“cardiovascular”) o una historia familiar de la enfermedad de los riñones. Los hispanos tienen el doble de posibilidad de tener falla renal en comparación con la población blanca no hispana.



En su próxima visita con el médico, pregunte:

- **Cómo está su GFR y el nivel de albúmina en la sangre.** Si usted tiene diabetes o la presión alta, le deben hacer las dos pruebas.
- **Cómo está su presión arterial y el nivel de azúcar en la sangre.** Le deben medir la presión arterial en cada visita médica. Si tiene diabetes, también le deben chequear el azúcar en la sangre (“glucosa sanguínea”) cada año. Si sus niveles están muy altos, hable con su médico para saber qué debe hacer para mantenerlos en el nivel adecuado.

¿Qué pasos puedo tomar para mantener mis riñones sanos?

Hay pasos que usted puede tomar para mantener sus riñones sanos. Entre ellos, los más importantes son:

1. **Controlar su diabetes y mantener su presión arterial al nivel o bajo el nivel establecido por su médico.** Esto quiere decir que debe comer alimentos saludables y disminuir la cantidad de sal que consume. Además debe hacer ejercicio y tomar los medicamentos como le indica su médico.
2. **Hacerse las pruebas de la enfermedad de los riñones.** Mientras más rápido sepa si tiene esta enfermedad, más rápido puede obtener el tratamiento adecuado.



Para más información, puede ir a:

El Programa de Educación Nacional sobre la Enfermedad de los Riñones (NKDEP, por sus siglas en inglés)

Llame gratis al 1-866-454-3639 (1-866-4 KIDNEY) o visite www.nkdep.nih.gov/lespanol

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP, por sus siglas en inglés)

Llame gratis al 1-888-693-6337 (1-888-693-NDEP) o visite www.diabetesinformacion.org

Centro de Información de la Salud del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI por sus siglas en inglés)

Llame al 301-592-8573 (en inglés) o visite www.nhlbi.nih.gov/health/dcisp/Diseases/hbp/hbp_what.html

El Centro Coordinador Nacional de Información sobre las Enfermedades Renales y Urológicas

Llame gratis al 1-800-891-5390 o visite www.kidney.niddk.nih.gov

El Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Diabetes

Llame gratis al 1-800-860-8747 o visite www.diabetes.niddk.nih.gov

Para solicitar copias de esta publicación, llame al 1-866-454-3639 (1-866-4 KIDNEY) o visite www.nkdep.nih.gov/resources.

Las personas que participan en estudios clínicos pueden jugar un rol más importante en su propio cuidado de la salud, obtener acceso a nuevos tratamientos de investigación antes de que estén disponibles en otras partes y contribuir con la investigación de la medicina para ayudar a otras personas. Para más información, visite www.clinicaltrials.gov.



U.S. Department of Health
and Human Services
National Institutes of Health

NIDDK | NATIONAL INSTITUTE OF
DIABETES AND DIGESTIVE
AND KIDNEY DISEASES

NKDEP
Programa de Educación
Nacional sobre la
Enfermedad de los Riñones

El Programa Nacional de Educación sobre la Enfermedad de los Riñones (NKDEP, por sus siglas en inglés) anima a las personas a que se hagan las pruebas de la enfermedad de los riñones. También educa a las personas con la enfermedad de los riñones y a sus médicos y proveedores de cuidados de la salud sobre los tratamientos que pueden ayudar a retrasar o prevenir la enfermedad. El NKDEP es una iniciativa de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés).

Publicación No 11-5723S de NIH • Revisada en julio del 2011. An adaptation of NKDEP's brochure, *For People with Diabetes or High Blood Pressure: Get Checked for Kidney Disease*