



Consejos Sobre la Enfermedad de los Riñones Crónica



¿Sabías que tus riñones filtran toda la sangre de tu cuerpo cada 30 minutos? También ayudan a controlar la presión arterial, estimulan la producción de glóbulos rojos, mantienen los huesos sanos y regulan las sustancias químicas de la sangre que son esenciales para la vida.

¿Qué es la enfermedad de los riñones crónica?

La enfermedad de los riñones crónica (CKD, por sus siglas en inglés) es una condición en la que los riñones están dañados y no pueden filtrar la sangre tan bien como deberían. Si no es tratada, la CKD puede progresar a fallo renal y enfermedad cardiovascular temprana.¹

Según la CDC, las personas con las siguientes condiciones pueden estar en riesgo de padecer de CKD:

- Diabetes
- Presión arterial alta
- Antecedentes familiares de CKD
- Daño previo de los riñones
- Edad avanzada

¿La buena noticia? CKD se puede prevenir o retrasar con una intervención temprana.



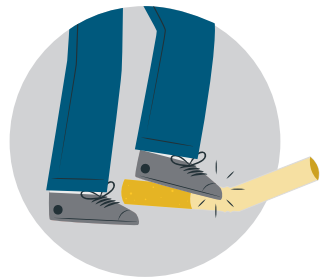
Come alimentos nutritivos

- Comer bien es la clave para manejar el azúcar en la sangre. Buscar comer alimentos nutritivos en las cantidades adecuadas, en el momento adecuado ayuda a que el nivel de azúcar en la sangre se mantenga en el rango objetivo tanto como sea posible.
- En general, trata de comer alimentos con alto contenido de vitaminas, minerales (como calcio y hierro) y fibra. Trata de comer menos comidas con alto contenido de azúcares agregados, grasas saturadas y sal y evita las grasas saturadas.



¡Ponte Activo!

- Actividad física puede ayudar a reducir la presión arterial, el colesterol en la sangre y los niveles de azúcar en la sangre.
- Intenta realizar alguna forma de actividad física que disfrutes todos los días (20-25 minutos de actividad todos los días). Recuerda, bailar en la concha cuenta.
- Los niños y adolescentes deben intentar realizar una hora de actividad física todos los días.



Deja de Fumar

- Si no fumas, no empieces. Si fumas, dejar de fumar reducirá tu riesgo de una enfermedad cardíaca.
- Llama al 1-800-QUIT-NOW para obtener apoyo gratuito. ¡Puedes hacerlo!



Hazte la Prueba

- El CKD temprano no tiene signos ni síntomas, así que es importante hacerte la prueba de CKD con regularidad si estas en riesgo.
- Simples análisis de sangre y orina le pueden decir a tu proveedor de servicios médicos si estas en riesgo. Siempre es importante seguir el plan de tratamiento, especialmente para las personas en riesgo.



Tomate tus Medicamentos

- Saber cómo y cuándo tomar tus medicamentos te ayudara a controlar o prevenir la CKD. Siempre haz preguntas si no entiendes algo.

Visita [Bridgetohealth.com](https://www.bridgetohealth.com) para obtener más información y conectarte a programas y servicios locales.



Bridge to Health es un programa de una asociación comunitaria presentado por Quest Diagnostics.

QUEST for
HEALTH
EQUITY.

¹ Chronic Kidney Disease. Centers for Disease Control and Prevention website. Reviewed February 7, 2020. Accessed July 12, 2021. <https://www.cdc.gov/kidneydisease/basics.html>.