

# Sepa cómo

# PREVENIR LA ENFERMEDAD RENAL

**35.5 MILLONES**  
de estadounidenses tienen  
enfermedad renal



Y **9 DE CADA 10**  
no lo saben.<sup>1</sup>



Una buena salud nos permite disfrutar todos los momentos especiales de la vida. Y así como necesitamos el corazón, los pulmones y el hígado, también necesitamos los **RIÑONES** para vivir.

Conocer las **MEDIDAS** que puede tomar para prevenir la enfermedad renal puede ayudarlo/a a disfrutar de las oportunidades de la vida.



1. <https://www.cdc.gov/kidneydisease/publications-resources/2019-national-facts.html>

Infórmese sobre la prevención de la enfermedad renal en [KidneyFund.org/Know-Your-Kidneys](https://KidneyFund.org/Know-Your-Kidneys)

## Hay **CINCO** cosas que debe **SABER**:



### Sepa si corre riesgo de tener enfermedad renal.

Las personas con diabetes y presión arterial alta tienen mayor riesgo de tener enfermedad renal.



### Sepa cómo está su azúcar sanguíneo.

Si tiene diabetes, puede prevenir la enfermedad renal manteniendo bajo control el azúcar sanguíneo, lo cual incluye hablar con su médico sobre medicamentos nuevos que ayudan a las personas que tienen diabetes a prevenir la enfermedad renal.



### Sepa cómo está su presión arterial.

Si tiene presión arterial alta, puede prevenir la enfermedad renal manteniendo bajo control su presión arterial y colaborando con su médico.



### Sepa cómo llevar una vida más saludable.

Incluso las pequeñas modificaciones del estilo de vida –como la alimentación saludable, el ejercicio físico y la restricción del consumo de alcohol y tabaco– pueden suponer grandes avances en la prevención de la enfermedad renal.



### Sepa cómo está su función renal.

La única manera de saber si tiene enfermedad renal es haciéndose unos sencillos análisis de sangre y de orina.