

# Su salud

## Tenga más momentos saludables: hágase la prueba y monitoree la salud de sus riñones

(NAPS)—La enfermedad renal se conoce a menudo como una “enfermedad silenciosa” porque generalmente no presenta síntomas durante sus primeras etapas. De hecho, hasta el 90% de las personas en los Estados Unidos que tienen enfermedad renal crónica (ERC) no saben que la tienen hasta que está avanzada.

Se estima que la ERC afecta a más de 1 de cada 7 adultos en los Estados Unidos. La buena noticia es que entre más pronto descubra que tiene una enfermedad renal, más pronto podrá tomar medidas para proteger sus riñones de un mayor daño. Al hacerse la prueba de la ERC y monitorear la salud de sus riñones, podría ayudar a mantener sus riñones sanos por más tiempo y a disfrutar de momentos más saludables.

### Conozca su riesgo

Incluso si se siente sano y no presenta síntomas, consulte con su médico acerca de hacerse una prueba de enfermedad renal. Si tiene más de 60 años o tiene algún factor de riesgo de enfermedad renal, como diabetes, presión arterial alta, enfermedad cardíaca, antecedentes de lesión renal aguda o antecedentes familiares de ERC, podría correr un mayor riesgo.

El diagnóstico temprano les da tiempo a usted y a su equipo de cuidados de la salud de desarrollar un plan para desacelerar la progresión de la enfermedad renal. El plan también puede reducir su riesgo de presentar otros problemas de salud, como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. El daño causado por la enfermedad renal generalmente no se puede revertir, pero el tratamiento puede ayudar a prevenir más daño renal y permitirle vivir una vida plena.

### Programa su prueba

La prueba de ERC involucra dos pruebas rápidas. Un análisis de sangre para determinar cuán bien sus riñones están filtrando la sangre y un análisis de orina para buscar proteína en la orina, que es una señal de lesión renal. Comuníquese con el consultorio de su médico, o con un centro de salud comunitario si no tiene un médico de cabecera, para programar sus pruebas renales y saber cómo están sus riñones. Es posible que se sienta nervioso por tener que hacerse una prueba de los riñones, pero la detección y el tratamiento temprano de la enfermedad renal le brindan la mejor oportunidad de mantenerse sano por más tiempo.

### Monitoree la salud de sus riñones

Mantenga sus citas incluso si se siente bien. Su médico podría repetir las pruebas cada año, o con más frecuencia si es necesario, y usar los cambios en sus resultados para planear los sigui-



entes pasos para su atención médica. Si su función renal está estable, su equipo de cuidados de la salud podría recomendarle que continúe haciendo lo que está haciendo. Si su función renal parece estar empeorando, el equipo podría sugerir cambios en el estilo de vida o en los medicamentos.

¡Sea proactivo! Mantenga sus riñones sanos siguiendo un estilo de vida saludable para los riñones.

- Controle su presión arterial y sus concentraciones de glucosa en la sangre.
- Consulte con su médico o farmacéutico antes de tomar medicamentos antiinflamatorios no esteroides, como ibuprofeno (p. ej., Advil) o naproxeno (p. ej., Aleve).
- Manténgase activo por lo menos 30 minutos al día.
- Trate de dormir por lo menos de 7 a 8 horas todas las noches.
- Deje de fumar.
- Consulte con un dietista registrado para crear un plan de comidas al que pueda ceñirse.

Si se le dificulta seguir su plan de atención médica, que incluye asistir a las citas médicas, pagar los medicamentos o comprar alimentos saludables, por falta de recursos financieros o de otra índole, pida ayuda a su equipo de cuidados de la salud.

“Para las personas con enfermedad renal, trabajar con un equipo de cuidados de la salud es clave para obtener un diagnóstico temprano y para mantenerse al tanto de la salud de sus riñones”, indicó el Dr. Griffin P. Rodgers, director del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK). “A medida que continuamos investigando nuevas formas de prevenir y tratar la enfermedad renal, hay medidas que las personas pueden tomar hoy para mejorar y mantener la salud de sus riñones—y disfrutar más momentos saludables.”

Para obtener información adicional sobre cómo hacerse la prueba de la ERC y monitorear la salud de sus riñones, visite el sitio web del NIDDK en [www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov).