



SALUD RENAL

PARA CUALQUIER PERSONA
EN CUALQUIER LUGAR

www.worldkidneyday.org

Organizadores



Con la colaboración de



Introducción

Este año, el Día Mundial del Riñón se propone concienciar acerca del número tan alto, y cada vez mayor de personas con enfermedad renal en todo el mundo y la necesidad de que se lleven a cabo estrategias para su prevención y tratamiento.

El lema de este año **“Salud renal para cualquier persona en cualquier lugar”** hace un llamamiento para alcanzar una cobertura de salud universal, especialmente para la prevención y el tratamiento temprano de la enfermedad renal.

Para informar a la población española sobre los factores de riesgo de la enfermedad renal crónica y del debido cuidado de nuestros riñones, nuestras 52 entidades federadas ALCER y 2 entidades adheridas dispondrán de puntos informativos en sus respectivas provincias.

“Practique ejercicio regularmente porque mejora diversas funciones corporales y la capacidad física, ayuda a controlar el peso y la tensión arterial y colabora en la prevención de la diabetes y enfermedades cardiovasculares”.

Recomendaciones sobre la práctica de ejercicio de la Sociedad Española de Medicina del Deporte



- ▶ Realice un calentamiento adecuado.
- ▶ Haga una actividad que le guste, para poder mantenerla mucho tiempo.
- ▶ Haga actividad de acuerdo con sus posibilidades. De menos a más, incrementando la actividad conforme la tolere adecuadamente.
- ▶ Siga una alimentación adecuada.
- ▶ La hidratación es primordial, especialmente en ambiente caluroso.
- ▶ No practique actividad hasta el agotamiento.
- ▶ Es mejor que la actividad física sea dirigida por un profesional.
- ▶ Antes de realizar ejercicio es conveniente realizar un reconocimiento médico para conocer su estado y marcarle pautas de actividad.
- ▶ Los beneficios del ejercicio persisten mientras se realiza, por ello se debe realizar actividad física permanentemente.
- ▶ Disfrute con la actividad.

SALUD RENAL

**PARA CUALQUIER PERSONA
EN CUALQUIER LUGAR**

- ▶ En el momento actual 850 millones de personas padecen enfermedad renal en todo el mundo.
- ▶ La enfermedad renal es la undécima causa de muerte.
- ▶ Cada año, al menos 2,4 millones de muertes, en el mundo, son debidas a la enfermedad renal.
- ▶ Las personas con enfermedad renal requieren un control de por vida, la toma de medicamentos, y en los casos más avanzados, diálisis y/o trasplante renal.
- ▶ La enfermedad renal se puede prevenir.
- ▶ La enfermedad renal afecta a uno de cada 7 adultos en España.
- ▶ La enfermedad renal afecta particularmente a los varones, a sujetos de edad avanzada o con enfermedad cardiovascular.
- ▶ La detección precoz de la enfermedad renal se considera una prioridad sanitaria para establecer estrategias de prevención de la progresión a estadios avanzados de la enfermedad y de las complicaciones cardiovasculares.

“ Cuide sus riñones son para toda la vida ”

Consejos para mantener en buen estado los riñones

- ▶ **Fomente hábitos de vida saludables;** para el cuidado y bienestar de nuestros riñones es fundamental realizar una alimentación adecuada.
- ▶ **Controlar el peso** ayuda a prevenir la diabetes, las enfermedades cardíacas y otras condiciones asociadas con la enfermedad renal.
- ▶ **Controle su presión arterial** y los niveles de azúcar en sangre, estos son dos de las principales causas de enfermedad renal crónica.
- ▶ **Mantenga una hidratación adecuada** para el cuidado y bienestar de nuestros riñones es fundamental realizar una alimentación adecuada.
- ▶ **Evite fumar,** el tabaco es un factor de riesgo cardiovascular, y el riñón es uno de los órganos que se va a ver afectado por este motivo.
- ▶ **No tome medicación sin control médico,** hay medicación que puede producir daño renal.