



¿Qué es la insuficiencia renal crónica?

Es una enfermedad que se caracteriza por el deterioro (daño) progresivo de la función del riñón quedando como consecuencia que el riñón pierde la capacidad de producir orina, y a su vez de eliminar las toxinas de la sangre.

¿Qué debo saber del riñón y de la enfermedad renal?

- Nuestros riñones son los órganos responsables de eliminar los desechos de nuestro cuerpo.
- Los riñones también son responsables de eliminar productos que quedan de los medicamentos que tomamos.
- Los riñones regulan (equilibran) la cantidad de sal que sale en la orina.
- Los riñones producen la eritropoyetina, que es la hormona que controla la producción de glóbulos rojos en la médula ósea.

¿Cómo prevenir la insuficiencia renal?

En personas con **enfermedad de hipertensión arterial** deben:

- Usar medicación adecuada.
- Mantener hábitos de vida sanos.
- Llevar una dieta equilibrada y sin sal.
- Realizar ejercicio físico regular.
- No fumar.

- Hacer un análisis de la sangre para confirmar alguna lesión renal por lo menos una vez al año.

En personas con **enfermedad de diabetes** deben:

- Vigilar sus niveles de azúcar en sangre.
- Chequear su presión arterial.
- Reducir al mínimo el consumo de alcohol.
- Realizar ejercicio físico con regularidad.
- Hacer un análisis de la sangre para confirmar alguna lesión renal por lo menos una vez al año.

¿Por qué la hipertensión arterial y la diabetes?

- Porque son las dos causas más comunes de enfermedad renal.

¿Cómo mantener tu riñón en buen estado?

Recomendaciones:

- No se deben usar medicamentos sin consultar previamente a su médico.
- Es importante beber diariamente entre 1,5 y 2 litros de agua.



arsenasa.gob.do
@ARSSeNaSaRD

Centro de Atención al Usuario
Tels.: *737 | 809.333.3821 | 809.732.3821 | 809.701.3821
Desde el interior Tel.: 809.573.6272 (809 5 SeNaSa)

Cuidando tu salud, **disfrutas más de los tuyos**



La diabetes

Es una enfermedad crónica y progresiva caracterizada por un aumento sostenido de los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre (hiperglucemia).



Factores de riesgo

- Edad avanzada.
- Sobrepeso u obesidad.
- Falta de actividad física (sedentarismo).
- Antecedentes familiares de diabetes.
- Aumento del colesterol.
- Elevado consumo alimenticio de grasas y azúcares refinados.

Síntomas

- Necesidad frecuente de orinar.
- Aumento del consumo de agua o sed excesiva.
- Hambre excesiva.
- Pérdida de peso sin causa conocida.
- Fatiga o cansancio.
- Visión borrosa.
- Hormigueo o adormecimiento de manos y pies.
- Úlceras o heridas que cicatrizan lentamente

Diagnóstico

Si usted siente alguno de estos síntomas o cree tener diabetes, acuda a su médico, quien le orientará sobre las pruebas a realizar.

Recomendaciones y prevención

La Diabetes no es curable, se controla, por lo que le damos las siguientes orientaciones:

- Reducir el consumo de alimentos con alto contenido de azúcar, sal y grasas.
- Comer más alimentos ricos en fibra y vegetales.
- Llevar al pie de la letra las recomendaciones dadas por su médico.
- Realizar actividad física diaria.
- No abandonar su tratamiento.
- Mantener controles periódicos de glicemia.
- Acudir a su cita médica siempre.
- No fumar.

Pie diabético

Es una infección, ulceración o destrucción de la piel y los músculos en las extremidades inferiores como consecuencia del aumento de la glucosa en sangre de forma sostenida y descontrolada en pacientes diabéticos.

La afectación de los nervios hace que se pierda la sensibilidad al dolor y al calor.

Por estas razones, si es diabético, debe:

- Inspeccionar sus pies todos los días.
- Lavar sus pies con agua a temperatura ambiente y jabón. Recuerde secarlos bien, especialmente entre los dedos.
- Mantenga las uñas limpias y cortas, sin dejarles puntas en las esquinas y después del lavado (debido a que estarán más blandas). Si son muy duras utilice una lima.
- No utilice instrumentos afilados para cortar los callos o durezas.
- Utilice zapatos cómodos.

Ante cualquier lesión, consulte a su médico.

La presión arterial (PA)

Es la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre a través del cuerpo. En un estado normal, no debe sobrepasar los valores de 120/80 mmHg.

La hipertensión arterial (HTA) es una enfermedad crónica y progresiva caracterizada por un incremento sostenido en el tiempo de las cifras de presión arterial. Es una enfermedad asintomática pero fácil de detectar; sin embargo, cursa con complicaciones graves si no se trata a tiempo.

Síntomas

Clasificación AHA 2003	PA Sistólica (mmHg)	PA diastólica (mmHg)
Normal	<120	<80
Pre-HTA	120-139	80-90
HTA estadio 1	140-159	90-99
HTA estadio 2	160	100

- Dolor de cabeza persistente.
- Náuseas o vómitos.
- Confusión.
- Cambios en la visión.
- Sangrado nasal.

Factores predisponentes

- Herencia.
- Sobrepeso u obesidad.
- Vida sedentaria.
- Alto consumo de grasas, sal y azúcar.
- Consumo frecuente de alcohol.
- Fumar.

Diagnóstico

La mejor manera de detectar la HTA en sus inicios es con revisiones periódicas de la PA.

Tratamiento

Luego de establecido el diagnóstico de HTA, se debe seguir al pie de la letra las recomendaciones de su médico asistente.

Complicaciones

La HTA NO tratada aumenta la probabilidad de sufrir:

- Derrame o accidente cerebrovascular (ACV).
- Infarto cardíaco.
- Insuficiencia cardíaca.
- Insuficiencia renal.
- Insuficiencia arterial o venosa (mala circulación en las piernas).
- Problemas visuales.
- Muerte temprana.

Recomendaciones y prevención

- Reducir el consumo de azúcar, sal y grasas. Consumir una alimentación balanceada con frutas y vegetales.
- Hacer 30 minutos de ejercicio cardiovascular mínimo 4 veces por semana.
- No fumar.
- Reducir la cantidad de alcohol.
- Reducir el estrés.
- Permanecer en un peso corporal saludable.

