

¿CÓMO DETECTAR LA ERC?

La ERC en etapas tempranas no presenta signos o síntomas. Una persona puede perder el 90% de su función renal antes de experimentar algún signo de esta enfermedad.

Pero puede ser detectada por unos simples exámenes:

- Un examen de orina que detecte si hay proteínas en la orina, o
- un examen de sangre para medir el nivel de creatinina en sangre.

Los signos de avance de ERC incluyen: tobillos hinchados, fatiga, dificultad de concentración, disminución del apetito, y orina espumosa.

¿UD SABE LO QUE HACEN SUS RIÑONES?

- + Producen la orina
- + Filtran toxinas y controlan el nivel de agua de la sangre
- + Controlan el balance químico de su organismo
- + Ayudan a controlar su presión arterial
- + Ayudan a mantener sus huesos sanos
- + Ayudan a generar glóbulos rojos

La hipertensión y la diabetes son las principales causas de ERC en adultos

1 DE CADA **10**

LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA (ERC) AFECTA AL 10% DE LA POBLACIÓN

LAS 8 REGLAS DE ORO PARA REDUCIR EL RIESGO

La enfermedad renal es un asesino silencioso que afectará en gran medida su calidad de vida. Sin embargo, hay varias maneras simples de reducir el riesgo de desarrollar ERC.

1. Haga ejercicios y manténgase activo
2. Controle regularmente su glicemia
3. Controle su presión arterial
4. Aliméntese en forma saludable y controle su peso
5. Consuma agua constantemente
6. No fume
7. No se automedique
8. Hágase un chequeo de función renal si usted tiene uno o más de estos FACTORES DE ALTO RIESGO
 - Si es diabético
 - Si tiene hipertensión
 - Si es obeso
 - Si algún familiar suyo tiene enfermedad renal