



# ¿Están sus riñones en riesgo?



## El ABC de los riñones



Usted tiene **dos riñones** que filtran más de 37 galones de sangre cada día para absorber proteínas y convertir los desechos y el exceso de líquido en orina.



La ERC ocurre cuando los **riñones están dañados** y no pueden filtrar la sangre tan bien como de costumbre. Puede provocar enfermedades cardíacas e insuficiencia renal (que requieren trasplante o diálisis).



Más de **35.5 millones** de adultos en los EE. UU. tienen enfermedad renal crónica (ERC) y el 90% no lo saben porque a menudo no presenta síntomas.



**La detección y el tratamiento temprano de la ERC** pueden detener o retardar el daño renal y otros problemas de salud.



## ¿Está en riesgo de tener una enfermedad renal?

**Los factores de riesgo** pueden aumentar sus posibilidades de contraer ERC. Puede prevenir o retrasar la ERC **controlando** estos factores. Pregúntele a su médico sobre **su riesgo** y los pasos a seguir.

### Principales causas de la ERC



Diabetes

1 de cada 3 personas con **diabetes** tiene ERC.



Hipertensión

1 de cada 5 adultos con **hipertensión** tiene ERC.

### Otros factores de riesgo de la ERC



Tener más de 60 años



Raza/Etnia



Obesidad



Historial de consumo de tabaco



Antecedentes familiares de insuficiencia renal

**Las minorías raciales y étnicas** (afroamericanos, indios americanos e hispanos/latinos) tienen un mayor riesgo de tener ERC. En los EE. UU., los afroamericanos representan el 35% de las personas con insuficiencia renal.



## Pruebas para la salud renal

La ERC a menudo no presenta síntomas, por lo que es necesario realizar pruebas periódicas para detectar y tratar la ERC a tiempo. Un análisis de orina y un análisis de sangre **se realizan juntos** para verificar la salud de los riñones. Si tiene diabetes, hágase la prueba todos los años. Si tiene otros factores de riesgo, hable con su médico acerca de hacerse la prueba.

TIPO DE PRUEBA	NOMBRE MÉDICO	QUÉ BUSCA LA PRUEBA
Prueba de orina	Relación albúmina-creatinina en orina (ACR)	Daño en el riñón: Si los riñones pierden proteína (albúmina).
Prueba de sangre	Tasa de filtración glomerular estimada (eGFR)	Función del riñón: Qué tan bien los riñones están filtrando la sangre.

**Es importante el tipo de prueba.** La prueba de orina recomendada, llamada ACR, es una muestra de orina aleatoria. No se ve afectada por la cantidad de agua que bebe y puede detectar daño renal temprano incluso antes de que la prueba de sangre identifique el empeoramiento de la función renal.



## Posibles resultados de las pruebas



Si los resultados de las pruebas muestran que sus riñones están sanos,  **siga así**  con un estilo de vida saludable y controlando los factores de riesgo. Hágase la prueba periódicamente.



Si los resultados de la prueba detectan daño renal o ERC, hable con su médico sobre los próximos pasos para prevenir o retrasar el avance y las complicaciones de la ERC.

