

**MILLONES**

DE ESTADOUNIDENSES ADULTOS

~ TIENEN ~

**ENFERMEDAD  
RENAL CRÓNICA**

~ Y ~

**90% NO  
LO SABEN.**

¿ES USTED UNO DE ELLOS?

# ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA: UNA EPIDEMIA SILENCIOSA

## ¿Qué es la Enfermedad Renal Crónica (CKD por su sigla en inglés)?

La mayoría de las personas tienen dos riñones. Los riñones saludables retiran los productos de desecho y el exceso de líquido, ayudan a regular el agua del cuerpo, sales y otras sustancias químicas en la sangre, y eliminan las drogas y las toxinas. Asimismo, los riñones liberan hormonas para ayudar a regular la presión arterial, fabrican los glóbulos rojos y promueven huesos fuertes. Las personas con CKD tienen daño renal o una disminución en la función renal y a menudo desarrollan complicaciones tales como presión arterial elevada, anemia, huesos débiles, desnutrición y daño en los nervios.

## Factores de Riesgo para CKD

Las personas con mayor riesgo para CKD incluyen aquellas con diabetes, presión arterial elevada, enfermedad cardiovascular y una historia familiar de enfermedad renal, así como también las personas mayores de 60 años de edad. Ciertos grupos étnicos tales como los afroamericanos, hispanos, y nativoamericanos están también en mayor riesgo.



**LA DIABETES Y LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA  
SON LAS DOS CAUSAS PRINCIPALES DE LA  
ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA (CKD).**

# CÓMO PROTEGER SUS RIÑONES

---

Se puede aminorar la CKD si se la detecta de forma temprana. Tome medidas para proteger sus riñones:

- **CONTROLE LA PRESIÓN ARTERIAL ELEVADA** – Dos tipos de píldoras para la presión arterial—inhibidores ACE y ARBs—protegen los riñones. (No todas las personas pueden tomar estos medicamentos).
- **CONTROLE EL AZÚCAR EN LA SANGRE** – El buen control del azúcar en la sangre disminuye el daño renal.
- **COMA UNA DIETA BALANCEADA** – Omita los alimentos que contengan mucha sal, mucha grasa y mucha azúcar.
- **LIMITE LOS ANALGÉSICOS** – El uso frecuente de Ibuprofeno (Advil<sup>®</sup>, Motrin<sup>®</sup>) o naproxen (Aleve<sup>®</sup>) puede dañar los riñones.
- **DEJE DE FUMAR** – El fumar hace que la enfermedad renal empeore y aumenta su riesgo para ataque cardíaco y derrame cerebral.
- **PROTEJA SUS RIÑONES DURANTE LAS PRUEBAS DE RAYOS X-CON CONTRASTE** – Pregunte a su doctor acerca de las formas para evitar el daño renal.
- **ENTÉRESE ACERCA DE LOS EFECTOS SECUNDARIOS DEL MEDICAMENTO** – Pregunte si un nuevo medicamento puede dañar los riñones.

Entérese más acerca de CKD, sus factores de riesgo, y cómo proteger la salud de sus riñones en [www.KidneyTRUST.org](http://www.KidneyTRUST.org).

# ALTO RIESGO

Cuando se trata de la enfermedad renal, el no saber podría ser la cosa más arriesgada de todas. Las personas con enfermedad renal están en un mayor riesgo para presión arterial elevada, derrame cerebral, ataque cardíaco e incluso la muerte prematura. La CKD incluso causa anemia, enfermedad de los huesos y desnutrición, y eventualmente puede conducir a la insuficiencia renal.

DESNUTRICIÓN

ANEMIA

PRESIÓN ARTERIA ELEVADA

DERRAME CEREBRAL

ENFERMEDAD DE LOS HUESOS

ATAQUE CARDÍACO

¿ESTÁ USTED EN RIESGO DE ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA?

## LLENE EL CUESTIONARIO DE CKD\*

Averigüe ahora si usted podría tener la enfermedad renal crónica silenciosa. Marque cada afirmación que sea verdadera para usted. Si una afirmación no es verdadera o si usted no está seguro, ponga un cero. Luego sume todos los puntos para su puntaje total.

Estoy entre los 50 y 59 años de edad .....Si es así, marque 2: \_\_\_\_

Estoy entre los 60 y 69 años de edad .....Si es así, marque 3: \_\_\_\_

Tengo 70 años de edad o más .....Si es así, marque 4: \_\_\_\_

Soy mujer .....Si es así, marque 1: \_\_\_\_

Tuve/tengo anemia .....Si es así, marque 1: \_\_\_\_

Tengo presión arterial elevada .....Si es así, marque 1: \_\_\_\_

Soy diabético .....Si es así, marque 1: \_\_\_\_

Tengo antecedentes de ataque cardíaco o  
derrame cerebral .....Si es así, marque 1: \_\_\_\_

Tengo antecedentes de insuficiencia cardíaca  
congestiva o insuficiencia cardíaca .....Si es así, marque 1: \_\_\_\_

Tengo enfermedad circulatoria en mis piernas.....Si es así, marque 1: \_\_\_\_

Tengo proteína en mi orina .....Si es así, marque 1: \_\_\_\_

Total: \_\_\_\_

**Si tuvo un puntaje de 4 o más puntos, usted tiene una en cinco posibilidades de tener enfermedad renal crónica. Solamente un proveedor de atención a la salud profesional puede determinar con certeza si usted tiene enfermedad renal.**

\* Este cuestionario de exploración (denominado Exploración para Enfermedad Renal Oculta o SCORED por su sigla en inglés) fue desarrollado por un equipo de investigadores de salud pública y asistencia médica de Weill Cornell Medical College y University of North Carolina (UNC) en Chapel Hill y demostró en un estudio basado en la comunidad y una encuesta nacional ser eficaz para identificar a los pacientes en riesgo para CKD. Reimpreso con el permiso del Dr. Heejung Bang de Cornell Medical College.

# EXPLORACIÓN PARA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

## MIDIENDO CUÁN BIEN FUNCIONAN SUS RIÑONES

The Kidney TRUST explora la enfermedad crónica del riñón al examinar su sangre para productos de desechos, lo cual puede indicar cuán bien están trabajando sus riñones.

### Creatinina

Los riñones saludables retiran los líquidos y productos de desechos de la sangre así como también regulan la química sanguínea y la presión arterial, produce glóbulos rojos y promueve huesos fuertes. Al medir la creatinina, uno de los productos de desechos en la sangre, puede manifestar cuán bien están trabajando los riñones. Niveles aumentados de creatinina podrían significar que usted tiene alguna pérdida de la función renal.

El resultado de su creatinina es: \_\_\_\_\_ en \_\_\_\_\_ [Fecha]

Rangos normales de creatinina: Varones Adultos: 0.8 – 1.4 mg/dL

Mujeres Adultas: 0.6 – 1.1 mg/dL

### Índice Estimado de Filtración Glomerular (eGFR por su sigla en inglés)

La cantidad de músculo que usted tiene puede afectar su nivel de creatinina. El eGFR es un cálculo que toma en cuenta su edad, raza y género (sexo) así como también el nivel de creatinina y es una manera más exacta de evaluar cuán bien sus riñones filtran los desechos y líquidos.

Su eGFR es: \_\_\_\_\_

El eGFR podría no ser tan preciso para las personas que están embarazadas, son menores de 18 años de edad y mayores de 70 años, con mucho exceso de peso, muy musculosos, están en dietas extremas, o quienes tienen otra enfermedad grave. La Creatinina podría variar de un día para otro. Para obtener mejores resultados, usted podría necesitar examinar su creatinina y recalcular nuevamente su eGFR en algunos meses.

**NOTA:** Por lo general, la Creatinina se mide en los análisis de sangre que son parte de las revisiones médicas periódicas. Si pide el resultado de su creatinina, usted puede calcular su índice estimado de Filtración Glomerular en línea al visitar el sitio Web de The TRUST en [www.KidneyTRUST.org](http://www.KidneyTRUST.org).

## ¿QUÉ SIGNIFICA SU eGFR?

Usted puede pensar en su puntuación eGFR como “porcentaje de la función renal”—por ejemplo, un eGFR de 50 = 50% de la función renal.

### **eGFR de 60 o mayor:**

Si usted tiene también síntomas de daño renal, tales como proteína en su orina, usted podría tener enfermedad renal crónica temprana (CKD). Si ese es el caso, o si usted también tiene factores de riesgo tales como diabetes, presión arterial elevada, o antecedentes familiares de enfermedad renal, lleve el resultado de su eGFR a su doctor y pregunte acerca de pruebas adicionales.

---

### **eGFR de 30-59 (Estado 3 CKD):**

Usted podría tener disminución moderada de la función renal. Vea a su doctor para pruebas adicionales, y tome medidas para proteger sus riñones de la pérdida adicional de la función.

---

### **eGFR de 15-29 (Estado 4 CKD):**

Usted podría tener disminución severa en la función renal. Consulte a un doctor tan pronto como sea posible para pruebas y tratamiento adicionales, y tome medidas para proteger sus riñones. ¡Esto es importante!

---

### **eGFR menor a 15 (estado 5 CKD):**

Usted podría estar con insuficiencia renal. Usted debe consultar a un doctor inmediatamente para confirmar estos resultados y planificar su salud en el futuro. ¡Esto es urgente!

**The Kidney TRUST no proporciona asesoramiento médico, diagnóstico ni tratamiento. Se proporcionan los resultados y la información para propósitos educativos solamente y no son un sustituto para el consejo médico profesional.**



## THE KIDNEY TRUST:

CREANDO UNA OPORTUNIDAD INMEDIATA PARA

# TOMAR EL CONTROL

DE LA SALUD DE SUS RIÑONES.

The Kidney TRUST fue fundada en 2006 por DaVita Inc., uno de los mayores proveedores de servicios de diálisis en los Estados Unidos. The Kidney TRUST es una organización independiente, sin fines lucrativos que cree que se debe capacitar a todas las personas para que adopten un papel activo en su salud. Con ese fin, the TRUST está buscando reducir la progresión de la enfermedad renal crónica (CKD) a través de exploraciones rápidas y gratuitas en entornos no médicos y proporcionar ayuda financiera a las personas afectadas por CKD. Entérese más acerca de la CKD, los factores de riesgo y cómo proteger la salud de sus riñones en [www.KidneyTRUST.org](http://www.KidneyTRUST.org).

THE KIDNEY TRUST AGRADECE Y EXPRESA SU RECONOCIMIENTO  
A SU PATROCINADOR FUNDADOR



## SEA LISTO. HÁGASE LA PRUEBA.

The Kidney TRUST

1350 Old Bayshore Highway, Suite 777  
Burlingame, CA 94010

Comuníquese con nosotros en: [info@KidneyTRUST.org](mailto:info@KidneyTRUST.org)

[www.KidneyTRUST.org](http://www.KidneyTRUST.org)