

# alerta sobre la salud

## Por qué—y cómo—cuidarse los riñones, todos los días.

(NAPSM)—Muchas personas no lo saben, pero si sus riñones dejan de funcionar, usted tampoco funcionará. Los riñones son esenciales para la vida como los son otros órganos vitales como el corazón. Un riñón saludable implica un corazón saludable, por lo que cuando usted cuida sus riñones también se está cuidado el corazón. Eso sucede porque la causa número uno de muertes en personas con enfermedades renales proviene de enfermedades coronarias.

### El problema

Se estima que más de 30 millones de estadounidenses adultos tiene enfermedades renales crónicas y la mayoría no lo sabe. Uno en tres estadounidenses adultos está en riesgo de contraer enfermedades renales crónicas. Es la novena causa mayor de muerte en los Estados Unidos y está creciendo en prevalencia. Para muchas personas, diálisis o trasplante es lo que necesitan para permanecer vivas.

### Qué observar

Los factores de riesgo de enfermedades renales incluyen diabetes, presión arterial alta, enfermedades coronarias, obesidad e historial familiar de falla renal. Los descendientes afro-americanos, hispanos, americanos nativos, asiáticos o de las islas del Pacífico tiene un riesgo mayor de desarrollar estas enfermedades.

Los afro-americanos tienen un riesgo tres veces mayor que los blancos y los hispanos un riesgo de 1.5 comparado con los blancos de desarrollar nefropatía terminal o falla renal.

La (NKF) urge a quienes están en riesgo a que hablen con sus médicos sobre los dos exámenes fáciles de sangre y orina para chequear la salud de sus riñones. Y si usted no tiene riesgos mayores de enfermedades renales crónicas, igualmente debería discutir la salud de sus riñones con su médico.

Aún si usted hereda enfermedades renales, usted puede retrasar el progreso cambiando su estilo de vida. Usted puede unirse a la conversación en los medios sociales utilizando #HeartYourKidneys. La NKF es la organización más antigua, grande y completa dedicada a la concientización, prevención y tratamiento de enfermedades renales.

### Qué hacer

El Día Internacional del Riñón el 8 de



### Angelica Hale, Niña Embajadora de la National Kidney Foundation, receptora de trasplante de riñón quien obtuvo el segundo lugar en America's Got Talent.

marzo y durante todo el mes—Mes Nacional del Riñón—y en cualquier momento del año, de acuerdo a la NKF, todos los estadounidenses se deberían controlar los riñones siguiendo unos pasos simples.

“Coma bien, haga ejercicio, tome agua y mantenga sus riñones saludables, porque en lo que sea que usted hace bien, usted es único” remarca Angelica Hale, cantante de 10 años de America's Got Talent, receptora de trasplante de riñón y la primera niña embajadora de NKF en el nuevo video “Heart Your Kidneys”, anuncio de servicio público.

A los cuatro años, los riñones de Angelica comenzaron a fallar. Su madre, Eva Hale, le donó uno de sus riñones para salvarle la vida. Hoy, madre e hija están saludables. Angelica también se convirtió en la nueva luchadora de la NKF por la salud renal en el Capitol Hill en el Kidney Patient Summit en Washington, D.C., apoyando las prioridades legislativas de la NKF.

### Hechos rápidos sobre los riñones

- Sus riñones están ubicados debajo de las costillas.
- Cada uno de sus riñones es del tamaño de su puño.
- La función principal de los riñones es eliminar desperdicios y el exceso de fluido de su cuerpo.
- Las enfermedades renales usualmente afectan ambos riñones.
- Casi 100,000 personas en los Estados Unidos están esperando trasplante de riñón.

### Aprenda más

Para más información sobre la salud de los riñones, visite [www.kidney.org](http://www.kidney.org).