



Su Salud

Abra su camino hacia un mejor cuidado de los riñones

(NAPS)—Las investigaciones ofrecen perspectivas prometedoras sobre las formas de mejorar y prolongar la salud renal para los 37 millones de adultos en los Estados Unidos que viven con enfermedad renal crónica (ERC). El Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK), parte de los Institutos Nacionales de Salud (NIH), está usando investigaciones innovadoras para cambiar la forma en que entendemos, tratamos y prevenimos la enfermedad renal. Los descubrimientos de investigaciones futuras podrían permitir a los médicos ofrecer planes de tratamiento específicos que se adapten mejor al individuo y mejoren los resultados de salud.

El Kidney Precision Medicine Project o KPMP (Proyecto clínico de precisión renal) del NIDDK es un ejemplo de investigación que está ayudando a obtener una comprensión más profunda de las causas y los tipos de enfermedades renales. Se pensaba que la ERC era una enfermedad con una causa y un tratamiento único. Hoy en día, entendemos que la ERC tiene muchas causas y que hay muchas posibles vías de tratamiento. El KPMP tiene como objetivo transformar el futuro del cuidado de los riñones mediante la recolección de muestras de tejido renal de personas de todas las razas, edades y condiciones de vida. Con el conocimiento obtenido del estudio de las muestras, uno de los objetivos del KPMP es que los profesionales de la salud puedan ofrecer tratamientos y enfoques de prevención que se adapten mejor a cada individuo, abriendo caminos hacia un mejor cuidado de los riñones.

“La investigación clínica de precisión es clave para encontrar nuevas formas de mejorar la salud de las personas con enfermedades renales”, indica el Dr. Griffin P. Rodgers, director del NIDDK. “A medida que los investigadores trabajan para desarrollar más y mejores opciones de tratamiento, hay medidas que las personas que tienen o que corren riesgo de enfermedad renal pueden tomar hoy para abrir su propio camino hacia un mejor cuidado de los riñones”.

Tres formas en las que puede abrir su camino hacia un mejor cuidado de los riñones son: ser un participante activo en su cuidado, seguir su plan de atención médica y crear un estilo de vida saludable para los riñones.

Ser un participante activo en su cuidado significa colaborar con su equipo de cuidados de la salud para crear un plan de cuidado renal que se adapte a su estilo de vida, movilidad,



Adapte a su estilo de vida, movilidad, estado de salud y necesidades de alimentación.

estado de salud y necesidades de alimentación. Haga preguntas, identifique hábitos saludables a los que pueda ceñirse y consulte con su equipo si es necesario hacer ajustes.

Seguir su plan de atención médica significa tomar los medicamentos según se los han recetado y asistir a sus citas médicas. Además, considere ponerse las vacunas que el médico le recomiende y hacer todo lo posible por seguir un estilo de vida saludable para los riñones.

Un estilo de vida saludable para los riñones incluye hacer que la actividad física sea parte de su rutina, mantener un peso saludable, elegir un plan de alimentación saludable, dejar de fumar, reducir el consumo de alcohol y dormir bien. Cada una de estas áreas se puede personalizar para ayudar a satisfacer sus necesidades y metas de salud.

Por ejemplo, la actividad física es beneficiosa tanto para su salud física como mental. Trate de hacer por lo menos 30 minutos de actividad física al día. Si no puede hacer 30 minutos seguidos, intente 15 minutos dos veces al día o 10 minutos tres veces al día. Busque actividades que se ajusten a su entorno, presupuesto y movilidad. Salga a caminar con un amigo, monte en bicicleta, busque clases de acondicionamiento físico gratuitas o de bajo costo que se ofrecen en su comunidad, o siga un video de ejercicios desde su casa. ¡No es necesario que haga todos estos cambios a la vez! Incluso el progreso gradual puede ayudarle a proteger sus riñones y retrasar la progresión de la enfermedad renal.

Para obtener más información sobre cómo abrir su camino hacia un mejor cuidado de los riñones, visite el sitio web del NIDDK en www.niddk.nih.gov. Para obtener más información sobre las investigaciones del KPMP, visite www.kpmp.org/about-kpmp.