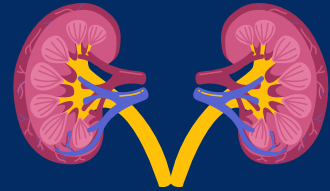


# CUIDA TUS RIÑONES



## ¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA (ERC)?

Esto ocurre cuando tus **riñones están dañados** y no pueden filtrar la sangre correctamente. Podemos llegar a conocer como estan funcionando nuestros riñones a través de laboratorios de sangre y orina. Tu médico te puede decir como te encuentras y establecer un plan para evitar que se agrave la condición.

### ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS MAS COMUNES DE LA ERC?

**En las primeras etapas de esta condicion no se presentan síntomas**

Algunos síntomas son:

- Orina espumosa
- Hinchazón (manos, pies o tobillos)
- Presión arterial alta

Otros síntomas son:

- Cansancio
- Cambios en la orina (Algunos orinan más otros menos)

### ¿CAUSAS PRINCIPALES DE LA ERC?



Diabetes



Obesidad



Alta Presión



Fumar



Riñones poliquísticos



Abuso de medicamentos

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CUIDAR TUS RIÑONES?



1. Funcionan como filtros que eliminan los desechos de tu cuerpo



2. Ayudan a regular la presión arterial



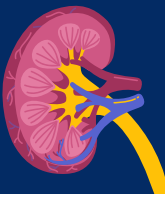
3. Producen glóbulos rojos



4. Evitar daño permanente

*Tu puedes mejorar la salud de tus riñones* ➤ siguiente

# CUIDA TUS RIÑONES



## ¿CÓMO PUEDES PREVENIR LA ERC?

### ✓ **Coma saludable**

- Evite comer alimentos altos en sodio (sal)
- Evite comer excesos de grasa
- Disminuya el consumo de azúcar



### ✓ **Habla de como te sientes con tu médico**

### ✓ **Controle sus niveles de azúcar en sangre**

### ✓ **Controle sus niveles de presión arterial**

### ✓ **Tome sus medicamentos según el médico lo recomendó. Evite automedicarse**

### ✓ **Manténgase activo (a) y planifique ejercicios**

- Caminar en la pista o lugar seguro
- Nadar
- Ejercicios con bandas elásticas
- Ejercicios en silla



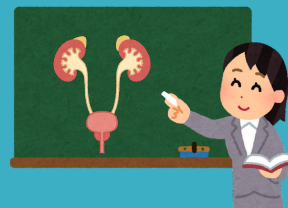
## UN GRUPO DE PROFESIONALES PUEDE AYUDARTE



**Médico Primario y  
Nefrólogo**



**Nutricionista**



**Educador en Salud**



**Preparator Físico**

*Tu salud es nuestra razón de ser*



Centros Integrados de Servicios de Salud

ESCANEA Y ENCUENTRA MAS  
INFORMACIÓN AQUÍ



#### REFERENCIAS

- National Kidney Foundation: <https://www.kidney.org/es/kidney-topics/enfermedad-renal-cronica-erc-jun2005>
- American Kidney Fund: [kidneyfund.org](https://www.kidneyfund.org) jun 2025

Creado por SCM para el Programa de  
Educación en Salud

Rev. ene 2026