



**Día  
Mundial  
del Riñón**

# AUMENTAR EL CONOCIMIENTO **PARA MEJORAR** EL CUIDADO RENAL

[www.worldkidneyday.org](http://www.worldkidneyday.org) - [www.alcer.org](http://www.alcer.org)

**Una mayor  
información sobre  
la enfermedad renal  
puede ayudarte a  
mejorar la salud de  
tus riñones.**

Porque importas, porque  
quieres tener calidad de vida,  
porque quieres disfrutar  
de tu tiempo...  
**aún puedes cuidarte.**



World Kidney Day  
is a joint initiative of



# SABÍAS QUE?

En España, aproximadamente 1 de cada 10 personas adultas tienen algún grado de enfermedad renal, y la mayor parte no lo sabe.

## ¿CUÁL ES TU SITUACIÓN?

Las personas que tienen familiares en diálisis, con trasplante de riñón o con antecedentes de enfermedad renal, tiene mayor riesgo de desarrollar una enfermedad renal.

## DE SER ASÍ, EL DIAGNOSTICO PRECOZ ES EL MEJOR REMEDIO

Las principales causas de enfermedad renal son la tensión arterial alta o la diabetes, especialmente si no están bien controladas, además el colesterol, los triglicéridos altos y el hábito de fumar. Su control depende en gran medida de ti.

## ¡CON VOLUNTAD PUEDES MANEJAR ESTAS SITUACIONES!

El estrés favorece el desarrollo de la enfermedad renal.

## ¡RESPIRA Y DISFRUTA DE LAS PEQUEÑAS COSAS!

El sobrepeso o la obesidad son los mejores aliados de la enfermedad renal, mantén una alimentación sana y realiza actividad física.

## ¡HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES DE FORMA DIARIA!

Algunos medicamentos, como los antiinflamatorios pueden dañar seriamente los riñones.

## ¡EVITA LA AUTOMEDICACIÓN!

## Disfruta de la vida y cuida de tus riñones

**Pregunta al personal sanitario, no te quedes con dudas.  
La información puede ayudarte a mejorar la Salud Renal**

### ORGANIZA



### COLABORADORES