

# SALUD RENAL PARA TODOS

9 DE MARZO  
DE 2023

¡PREPARARSE PARA LO INESPERADO,  
APOYANDO A LOS VULNERABLES!



#DíaMundialdelRiñón #WorldKidneyDay  
#KidneyHealthforAll #ShowYourKidneys

[www.diamundialdelriñon.com](http://www.diamundialdelriñon.com)

El Día Mundial del Riñón es una iniciativa conjunta de  

© World Kidney Day 2006 - 2023

# 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 DIAGNÓSTICO 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 del 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 de tus Riñones**

### ORGANIZA



### COLABORADORES