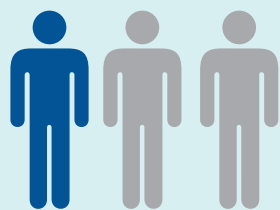


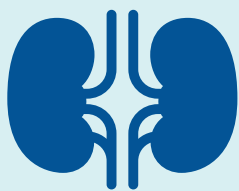
Relación entre la diabetes y la enfermedad renal

Si padece diabetes, es importante que comprenda la relación que existe entre la diabetes y la enfermedad renal crónica (ERC). De esta forma, podrá mantener el control sobre su salud.



1 de cada 3

adultos con diabetes
podría padecer
enfermedad renal
crónica*



La diabetes es la causa
n.º 1 de
insuficiencia
renal
en los EE. UU.**

*Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.
<https://www.cdc.gov/kidney-disease/ckd-facts/social-media-graphics.html>

**Paykov, M. E. (21 de noviembre de 2024). Kidney Disease and diabetes (Enfermedad renal y diabetes) Diabetes in America (La diabetes en Estados Unidos) [Internet].
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK609462/>

Cómo funcionan los riñones

Los riñones desempeñan un papel fundamental en su salud. Son dos órganos con forma de frijol, más o menos del tamaño de los puños. Los riñones sanos filtran los residuos y el exceso de líquido de la sangre. Además de limpiar la sangre, los riñones también liberan hormonas que ayudan a regular la presión arterial y a controlar los valores de sodio y de líquidos en el organismo.

Cómo afecta la diabetes a los riñones

Con el tiempo, los niveles altos de azúcar en sangre debidos a la diabetes pueden provocar que los pequeños vasos sanguíneos de los riñones se estrechen y se engrosen, lo que reduce su capacidad para filtrar la sangre con eficacia. A medida que avanza el daño renal, a los riñones les resulta cada vez más difícil eliminar los residuos y el exceso de líquido del organismo. A esto se le denomina “enfermedad renal crónica” (ERC). La ERC es una enfermedad asintomática y puede desarrollarse sin presentar signos ni síntomas. Es importante controlar la diabetes y cuidar su estado de salud general para ayudar a frenar el avance de la ERC.



Obtenga más información sobre la salud de los riñones.

Inscríbase en una clase gratuita de educación sobre la enfermedad renal para aprender sobre su experiencia con la enfermedad renal. Para las personas con ERC y sus seres queridos.

FreseniusKidneyCare.com/KidneyClass

7 formas de cuidar la salud de los riñones

Esto es lo que puede hacer hoy mismo para proteger su función renal y frenar la progresión de la ERC.

1 **Analice y controle los niveles de azúcar en la sangre**

Puede medir el nivel de azúcar en sangre en casa con un dispositivo electrónico portátil llamado “medidor de glucosa”. Se utiliza una pequeña gota de sangre. También puede utilizar un medidor continuo de glucosa.

2 **Controle su presión arterial**

La presión arterial alta es frecuente en personas con diabetes y ERC, y puede provocar que la enfermedad renal empeore. Controle su presión arterial según las recomendaciones y colabore con su equipo de atención médica para determinar su objetivo personal de presión arterial.

3 **Administre sus medicamentos**

Tome sus medicamentos según lo indicado. Antes de comenzar o suspender un medicamento, incluso los medicamentos de venta libre, las vitaminas, los minerales o los suplementos, hable con su equipo de atención. Algunos medicamentos pueden dañar los riñones o pueden requerir una dosis diferente a medida que cambia la función renal.

4 **Manténgase activo**

Mantenerse activo puede ayudarlo a controlar los niveles de azúcar en sangre y la presión arterial. Camine por la cuadra, corte el césped o encuentre una actividad para hacer con un amigo. Cada pequeño paso cuenta para incorporar el ejercicio físico a su día a día.

5 **Elija alimentos saludables**

Llevar una alimentación saludable es fundamental para controlar la diabetes y la enfermedad renal. Lea las etiquetas de los alimentos, limite el consumo de sodio y azúcares añadidos, y elija más frutas y verduras frescas, así como cereales integrales.

6 **Hágase las pruebas necesarias**

Pídale a su médico que le haga una prueba sencilla para medir la tasa de filtración glomerular (TFG). El valor de la TFG lo ayudará a saber cómo están funcionando sus riñones.

7 **Obtenga más información sobre la ERC**

Visite [FreseniusKidneyCare.com](https://www.FreseniusKidneyCare.com) o inscríbase en una clase gratuita de educación sobre la enfermedad renal. Puede obtener más información sobre el funcionamiento de los riñones, los signos y síntomas, y mucho más.