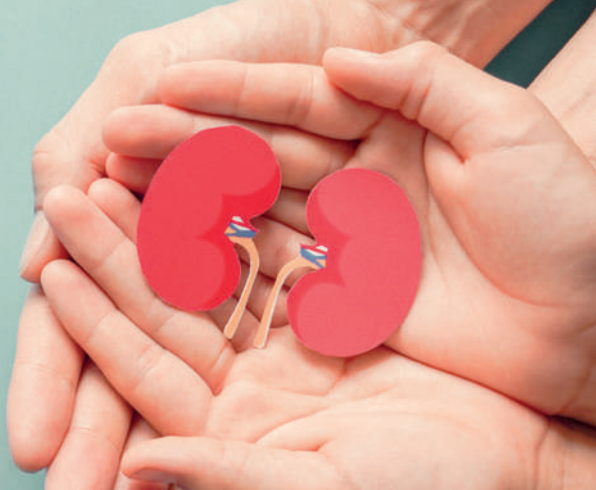




Marzo
Mes del Riñón
Prevenir y Detectar a Tiempo

ASODI
Asociación de Diálisis y Trasplantes de Chile
siempre contigo



Marzo es el Mes del Riñón

Prevenir y detectar a tiempo marca la diferencia

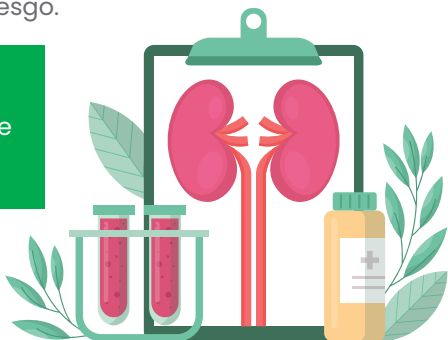
Marzo es una oportunidad para poner la salud renal al centro. **¿Por qué?** Porque muchas veces el daño renal avanza en silencio y, cuando aparecen señales, es fundamental actuar rápido.

En **ASODI**, durante el Mes del Riñón reforzamos un mensaje simple: prevenir y detectar a tiempo puede cambiar el curso de la enfermedad. Por eso compartimos información clara y recomendaciones prácticas para que tú puedas:

- ✓ Identificar si estás en grupo de riesgo,
- ✓ Incorporar hábitos de autocuidado,
- ✓ Saber cuándo consultar.

Tu paso más importante: hazte un control preventivo al menos una vez al año, especialmente si tienes factores de riesgo.

Si ya estás diagnosticado/a con **ERC** (o tus exámenes sugieren riesgo), acércate a **ASODI** para orientación y apoyo.



¿Qué hacen los riñones?

Tus riñones trabajan 24/7. Entre sus funciones más importantes están:

- ✓ Filtrar la sangre y ayudar a eliminar desechos a través de la orina.
- ✓ Mantener el equilibrio de líquidos del cuerpo.
- ✓ Contribuir a regular la presión arterial.
- ✓ Participar en la producción de glóbulos rojos (eritropoyetina) y en la activación de vitamina D.

¿Sabías que...?

Dentro del riñón hay muchas **“unidades de filtrado”** que hacen este trabajo todo el día, todos los días.

¿Qué es la Enfermedad Renal Crónica (ERC)?

La **Enfermedad Renal Crónica (ERC)** ocurre cuando tus riñones se van dañando o perdiendo función de manera sostenida.

Se considera **“crónica”** cuando este problema se mantiene por 3 meses o más.

Lo importante: al inicio puede no dar señales claras, por eso la prevención y los controles son clave, especialmente si tienes diabetes o hipertensión.

¿Quiénes están en mayor riesgo?

Si te identificas con uno o más puntos, considera reforzar tus controles preventivos:

- ☐ 60 años o más
- ☐ Hipertensión arterial
- ☐ Diabetes
- ☐ Obesidad, colesterol/triglicéridos altos y/o tabaquismo
- ☐ Enfermedad cardiovascular
- ☐ Antecedentes familiares de ERC



- ☐ Infecciones urinarias repetidas
- ☐ Cálculos renales (litiasis)
- ☐ Obstrucciones urinarias
- ☐ Uso frecuente de antiinflamatorios (especialmente sin control)

Si marcaste 1 o más, vale la pena pedir orientación y preguntar por controles preventivos.

Etapas de la ERC

Las etapas se estiman con la **VFG (Velocidad de Filtración Glomerular)**, un indicador que se calcula a partir de exámenes.

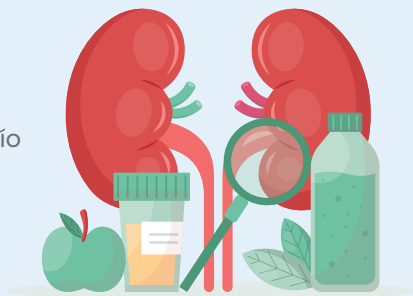
Etapas de la ERC (según VFG, ml/min/1.73 m²)

- ✓ I: Riñón dañado con VFG normal o aumentada (≥ 90)
- ✓ II: Riñón dañado con VFG levemente disminuida (60–89)
- ✓ III: VFG moderadamente disminuida (30–59)
- ✓ IV: VFG severamente disminuida (15–29)
- ✓ V: Falla renal (< 15 o diálisis)

Señales de alerta: cuándo poner atención

Estos signos no siempre significan enfermedad renal, pero son una buena razón para consultar, especialmente si estás en grupo de riesgo:

- ✓ Cambios marcados en la frecuencia de orina (día o noche)
- ✓ Hinchazón (edema)
- ✓ Presión alta y/o dificultad para respirar
- ✓ Falta de apetito o baja de peso
- ✓ Cansancio persistente o sensación de frío
- ✓ Náuseas o vómitos
- ✓ Dolor de cabeza, insomnio
- ✓ Picazón y resequedad de la piel



Si algo de esto te hace sentido, no te asustes: lo importante es consultar y pedir orientación.



Prevención: 8 reglas de oro

No se trata de hacerlo perfecto. Se trata de empezar por lo posible.

- ✓ Mantente activo/a.
- ✓ Controla tu glucosa (si tienes diabetes o riesgo).
- ✓ Controla tu presión arterial.
- ✓ Aliméntate de manera saludable y cuida tu peso.
- ✓ Hidrátate durante el día (ajusta si tu médico te dio indicaciones especiales).
Evita fumar.
- ✓ No te automediques (especial cuidado con analgésicos y antiinflamatorios).

Realiza chequeos preventivos al menos una vez al año si tienes factores de

- ✓ riesgo.

Nutrición: claves simples

La alimentación se ajusta a cada persona. Estas recomendaciones son generales:

- ✓ Reduce el consumo de sal y prefiere condimentos naturales.
- ✓ Lee el etiquetado para conocer sodio y componentes.
- ✓ Evita cambios drásticos sin guía profesional (por ejemplo, proteínas).



ASODI: ORIENTACIÓN Y APOYO

Si necesitas orientación, información o apoyo, puedes contactar a ASODI:

recepcion@asodi.cl

+56 2 2363 4100 / +56 2 2363 4101

www.asodi.cl

