

Si Usted tiene:

- **Diabetes**
- **Hipertensión arterial**
- **Sobrepeso**



Consulte con su médico para evaluar sus riñones.

La diabetes es la principal causa de enfermedad renal.



Organizan en Venezuela:



Sociedad Venezolana de Nefrología



Programa de Salud Renal

Día mundial del riñón es una iniciativa de la Sociedad Internacional de Nefrología y la Federación Internacional de Fundaciones del Riñón

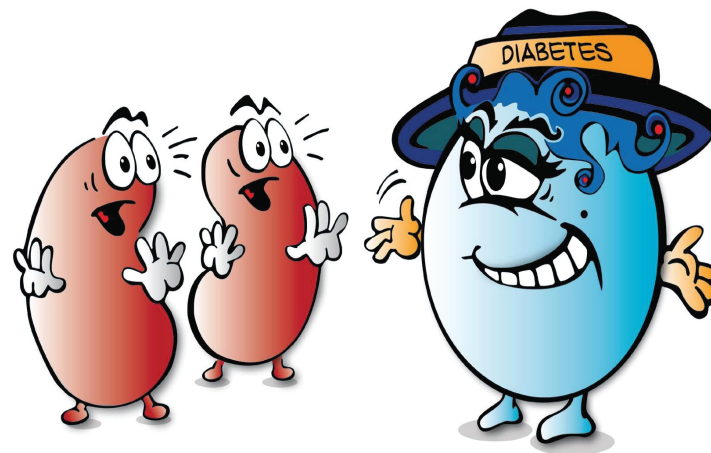


Día Mundial del Riñón

11 de marzo de 2010

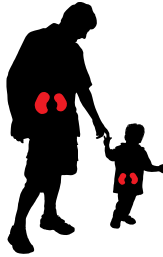
¡Cuide sus riñones!

Controle la diabetes



¿De dónde viene nuestra energía?

Cada vez que comemos, en las células de cuerpo se producen una serie de reacciones químicas que convierten a los alimentos en la energía necesaria para que podamos vivir.



¿Cómo la comida se convierte en energía?

Una importante fuente de energía es el azúcar conocido como la glucosa. La glucosa (azúcar) circula en la sangre y entra en las células mediante la insulina que es producida por el páncreas.

¿Qué es la insulina?

La insulina es una hormona que regula la cantidad de azúcar que tenemos en la sangre. Sin insulina, la glucosa no puede penetrar en el interior de las células y nuestro cuerpo no obtiene la energía necesaria para funcionar.

¿Qué es la Diabetes?

La diabetes es una enfermedad en la cual la glucosa en la sangre aumenta. Esto puede conducir a enfermedades graves.

¿Existen diferentes tipos de diabetes?

Sí, son las llamadas tipo 1 y tipo 2.

¿Cuál es la diferencia entre ellas?

En el tipo 1, el páncreas no produce suficiente insulina. En el tipo 2, el páncreas produce insulina pero el cuerpo no la usa correctamente.

A quién le da de tipo 1?

La enfermedad puede afectar a personas de cualquier edad, pero por lo general se presenta en niños o adultos jóvenes. Generalmente se trata con inyecciones de insulina.

¿Quién está en riesgo de tipo 2?

El diagnóstico de diabetes tipo 2 generalmente se produce después de la edad de 40 años, pero en algunos casos podría presentarse antes de esa edad. El tratamiento es usualmente con pastillas llamadas antidiabéticos orales. Sin embargo hay algunos pacientes con diabéticos tipo 2 que pueden necesitar inyecciones de insulina.

¿Es común que los riñones se vean afectados en los pacientes diabéticos?

Sí, la diabetes es la principal causa de enfermedad de los riñones en Venezuela y en muchas otras partes del mundo.

¿Qué ocurre cuando la diabetes afecta a los riñones?

En riñones existen unos pequeños filtros llamados glomérulos. Cuando los valores de glicemia en sangre se mantienen altos durante muchos años estos filtros se dañan y aparece la insuficiencia renal. Si el paciente continua sin un adecuado control de su glicemia los riñones de deterioraran por completo y el paciente necesitara diálisis o un trasplante renal.

¿Qué puedo hacer para evitar esto?

Aunque no hay cura para la diabetes, un buen control de la diabetes hace una gran diferencia, y ayuda a evitar el daño renal. Un buen control de la diabetes significa mantener los niveles de glucosa (azúcar) en sangre lo más cerca posible de lo normal. Es decir lo deben sobrepasar los 120 mg/dl de glicemia.

¿Cómo puedo asegurarme de que no tengo diabetes y de que mis riñones están bien?

Si usted se hace la prueba para diabetes (glicemia en sangre) y de la función renal (creatinina y examen de orina) ayudará a identificar el problema temprano. Las personas con familiares que tienen diabetes están mas a riesgo de sufrir esta enfermedad y son considerados de alto riesgo. Por lo tanto esta personas regularmente deberían hacerse lo exámenes que hemos mencionado.

La buena noticia es que, los daños causados al riñón por la diabetes pueden retrasados si esta es detectada precozmente.

La hipertensión arterial en diabéticos.

Muchos diabéticos también presentan hipertensión arterial. La hipertensión arterial no controlada junto a valores altos de glicemia son dos factores que deterioran más rápidamente la función de los riñones. Estas dos enfermedades son controlables con: medicamentos, dieta, manteniendo un peso adecuado y haciendo ejercicio físico casi todos los días.

