

La presión arterial puede reducirse bajando tan sólo 4 a 5 kilos de peso y también disminuyendo el consumo de alcohol.

La reducción del consumo de sal es un pilar fundamental. El consumo de menos de 3 gramos de sal previene el desarrollo de hipertensión arterial y, por el contrario, la ingesta mayor de 5 gramos incrementa el riesgo de esta enfermedad. En Chile, el consumo de sal diario se estima entre 9 y 12 gramos, muy por encima del máximo de 5 gramos recomendado por la OMS.

Los medicamentos también son esenciales e incluyen aquellos para el control de la presión arterial, el colesterol y la anemia.

### Creciente prevalencia de hipertensión arterial en poblaciones de todo el mundo

La HTA es un problema mundial y se pronostica que la situación empeorará. La población mundial está envejeciendo y este es el factor de riesgo más común para el desarrollo de hipertensión y diabetes, así como de ERC. Casi mil millones de personas en todo el mundo tienen HTA y se espera que aumente a 1,56 millones en 2025.

La prevalencia de hipertensión arterial aumentará en un 80% en las regiones en desarrollo como América Latina. En Chile, actualmente, más de la mitad de la población adulta tiene riesgo vascular alto o muy alto, con altas tasas de hipertensión arterial, obesidad y dislipidemia.

### ¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

#### ¡Descubra si usted está en riesgo!

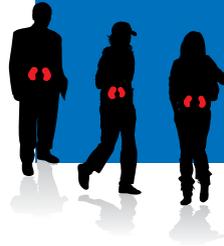
El día mundial del riñón recomienda que todos los países diseñen programas de detección de enfermedad renal crónica en los grupos de personas de mayor riesgo, como lo son pacientes que presenten:

- diabetes
- hipertensión arterial
- obesos o fumadores
- mayor de 50 años de edad
- historia familiar de diabetes, hipertensión arterial y enfermedad renal

Si usted pertenece a cualquiera de estos grupos, deberá pedirle a su doctor que le examine sus riñones con exámenes simples de sangre y orina.

#### Ayudemos a crear conciencia

Usted también puede involucrarse en el día mundial del riñón y de la hipertensión arterial ayudándonos a sensibilizar a sus cercanos sobre la importancia del consumo de sal en la dieta, control de la presión arterial y de las enfermedades de los riñones.



# Cuida tus riñones y disfruta la vida



**CADA DÍA**  
nuestros riñones filtran y limpian  
200 litros de sangre

¿Sabías qué...? Tenemos 2 riñones, están ubicados justo detrás del abdomen, a cada lado de la columna y debajo de las últimas costillas. Cada riñón es aproximadamente del tamaño de un puño.

#### Filtros vitales

En nuestro cuerpo circulan alrededor de 5 litros de sangre. Los riñones filtran y limpian este volumen de sangre 40 veces al día. Eso hace un total de 200 litros, una cantidad que llenaría alrededor de 200 botellas. Esto permite que se eliminen los desechos y el exceso de agua de nuestra sangre en forma de orina.

#### Maestros en química

Nuestros riñones son órganos vitales y sofisticados por muchas razones: Ayudan a mantener el equilibrio de sustancias químicas en nuestro organismo, tales como, sodio, fósforo y potasio.

Cada día los riñones controlan cuidadosamente la sal y el agua de nuestro cuerpo para mantener la presión arterial normal.

También producen importantes hormonas que estimulan la médula del hueso para producir glóbulos rojos, regulan nuestra presión sanguínea y ayudan a mantener nuestros huesos firmes.



5 al 11 de mayo 2013

#### ORGANIZAN



#### COLABORA



#### AUSPICIAN



## ¿POR QUÉ PREOCUPARNOS DE NUESTROS RIÑONES?

### ¿Qué es la enfermedad renal crónica?

Si nuestros riñones pierden gradualmente su función, estamos hablando de una Enfermedad Renal Crónica (ERC). Es una enfermedad "silenciosa", que generalmente pasa inadvertida. Además, puede determinar complicaciones tales como hipertensión arterial, anemia, enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos.

### ¿Qué tan común es la enfermedad renal crónica?

Más de 500 millones de personas en todo el mundo - el 10% de la población adulta - tienen alguna forma de daño renal, y cada año millones de personas mueren prematuramente por enfermedades cardiovasculares vinculadas a la ERC.

**¡1 de cada 10 adultos en el mundo tienen alguna forma de daño renal!**

### ¿Cuáles son las causas de enfermedad renal crónica?

En la actualidad, las principales causas de ERC son la diabetes y la hipertensión arterial, que también son las causas más comunes de las enfermedades cardiovasculares (ECV). Otras causas son las enfermedades inflamatorias, infecciones, obstrucción en el tracto urinario y trastornos hereditarios como la enfermedad renal poliquística.

### ¿Cómo se detecta la ERC?

Con exámenes de laboratorio muy simples, con una pequeña muestra de sangre para medir la creatinina y una muestra de orina para medir la excreción de una proteína denominada albúmina, que aparece en la orina en las etapas iniciales de la ERC.

### ¿Cuáles son las consecuencias de no detectar la ERC?

La primera consecuencia es el riesgo de desarrollar pérdida progresiva de la función renal que conduce finalmente a insuficiencia renal terminal. Para que una persona con insuficiencia renal terminal pueda sobrevivir debe someterse a un trasplante de riñón o mantenerse viva con diálisis, generalmente, realizada por una máquina que limpia la sangre 3 veces por semana.

La segunda consecuencia es la muerte prematura por enfermedad cardiovascular asociada (enfermedad coronaria, enfermedad cerebrovascular, enfermedad arterial periférica e insuficiencia cardíaca). Las personas con ERC tienen 10 veces más riesgo que los individuos sanos a morir de un ataque al corazón o de un accidente vascular cerebral.

### ¿Cuáles son los costos y las consecuencias para la sociedad de la creciente epidemia de ERC?

Los costos de la insuficiencia renal son crecientes. Actualmente, a nivel mundial, más de 1,5 millones de personas se mantienen vivas, ya sea a través de diálisis o trasplante, y se pronostica que este número se duplicará en los próximos 10 años. En Chile más de 14.000 personas están en esta condición y su proyección es de llegar a más de 25.000 en 10 años.

Se estima que el costo acumulado mundial para diálisis y trasplante en el próximo decenio excederá 1 billón de dólares. Esta carga económica agotará los presupuestos de salud en los países desarrollados y en los países de bajos ingresos no será posible atender a estos gastos.

En Chile, la enfermedad renal terminal consume un quinto (20%) del presupuesto destinado a las 56 patologías del AUGE.

En países como la India, Pakistán y muchos países de África hay poco o ningún acceso a estos tratamientos, es decir, muchas personas simplemente mueren.

### ¿Qué se puede hacer para detectar, prevenir y tratar la enfermedad renal crónica y las enfermedades cardiovasculares?

#### Detección:

Un 90% de las personas que padecen de ERC no están diagnosticadas.

Exámenes simples de laboratorio (creatinina en sangre y albúmina en la orina) permiten la detección temprana de ERC. Esto permite un tratamiento adecuado, antes que el daño renal se manifiesta a través de otras complicaciones.

La pesquisa debe ser prioritaria en las personas que se consideran de alto riesgo de enfermedad renal:

Los pacientes con diabetes mellitus y con hipertensión arterial.

Las personas que son obesas o fuman.

Las personas mayores de 50 años de edad.

Las personas con historia familiar de diabetes mellitus, hipertensión arterial y enfermedad renal.

Los pacientes con presencia de cualquier tipo de enfermedad renal.

#### Prevención:

Existen medidas preventivas bien definidas que han demostrado su eficacia en la protección contra las enfermedades renales y cardiovasculares:

- Uso de medicamentos que reducen la proteinuria y permiten disminuir el deterioro de la función renal.
- Control de la hipertensión arterial.
- Control de la glucosa, los lípidos y la anemia.

- Abandono del hábito de fumar.
- Aumento de la actividad física.
- Control del peso corporal.

### Tratamiento

La investigación clínica en la última década ha demostrado que el uso de medicamentos que bloquean el sistema renina-angiotensina reduce significativamente las complicaciones de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la hipertensión y la ERC y a un costo relativamente bajo. Estos medicamentos disminuyen la albuminuria y previenen la insuficiencia renal progresiva.

### Hipertensión arterial

#### ¿Qué relación existe entre hipertensión arterial y enfermedad renal crónica?

El 80% de los pacientes con ERC presentan hipertensión arterial. El aumento de la presión arterial puede causar ERC, contribuir a su desarrollo, o incluso ser el resultado de la ERC.

Los pacientes con HTA tienen más probabilidad de que la función renal empeore.

El tratamiento de la hipertensión arterial se ha convertido en la intervención más importante en el manejo de todas las formas de ERC.

#### ¿Por qué es tan importante la presión arterial?

El mejor control de la presión arterial retrasa la progresión de la ERC, lo que disminuye las probabilidades de que un paciente requiera diálisis.

La reducción de la presión arterial disminuye el riesgo de sufrir un evento cardiovascular, como un ataque al corazón o un derrame cerebral, que es 10 veces más frecuente en los pacientes que sufren de ERC, que la población sana.

#### ¿Qué se puede hacer para controlar la hipertensión arterial?

Cambios de estilo de vida, el ejercicio regular y la dieta pueden tener un profundo impacto sobre la presión arterial y la salud en general.

