



**11** de **Marzo**  
de **2021**

# VIVIR BIEN CON

# ENFERMEDAD RENAL

[www.worldkidneyday.org](http://www.worldkidneyday.org)

Organiza



Colaboradores





## Introducción

El Día Mundial del Riñón es una campaña mundial que tiene como objetivo crear conciencia sobre la importancia de nuestros riñones. Este año, el DMR se celebrará el 11 de marzo con el tema específico “Salud renal para todos en todas partes: vivir bien con la enfermedad renal”. La campaña propone aumentar la educación y la conciencia sobre el manejo eficaz de los síntomas y el empoderamiento del paciente, con el objetivo final de alentar una participación significativa en la vida cotidiana.

Para informar a la población española sobre los factores de riesgo de la enfermedad renal crónica y del debido cuidado de nuestros riñones, nuestras 53 entidades miembro realizarán una campaña en todos sus canales de comunicación.

## LA ENFERMEDAD RENAL, UN GRAN DESAFÍO

Ser diagnosticado con enfermedad renal puede ser un gran desafío, tanto para quien la padece como para las personas que lo rodean. Su diagnóstico y manejo, particularmente en las etapas avanzadas de la enfermedad renal, impacta severamente en sus vidas al reducir su capacidad y la de sus familiares y amigos para participar en actividades cotidianas como el trabajo, viajar y socializar, además, causa numerosos efectos secundarios problemáticos, como fatiga, dolor, depresión, deterioro cognitivo, problemas gastrointestinales y problemas para dormir.

El manejo y tratamiento de la enfermedad renal tiene como objetivo prolongar la longevidad sustituyendo la función renal y brindando alivio de la insuficiencia renal independientemente de la eficacia para el manejo general de la enfermedad renal. Este enfoque centrado en la enfermedad puede ser inadecuado ya que no refleja satisfactoriamente las prioridades y sus valores. Las personas que viven con enfermedad renal tienden, sobre todo, a querer poder vivir bien, mantener su rol y funcionamiento social, manteniendo al mismo tiempo una apariencia de normalidad y una sensación de control sobre su salud y bienestar.

## VIVIR BIEN CON ENFERMEDAD RENAL

El Comité Directivo del Día Mundial del Riñón ha declarado 2021 el año de “Vivir bien con enfermedad renal”. Esto se ha hecho para aumentar la educación y la conciencia sobre el manejo eficaz de los síntomas y el empoderamiento del paciente, con el objetivo final de fomentar la participación en la vida. Si bien las medidas eficaces para prevenir la enfermedad renal y su progresión son importantes, en las personas con enfermedad renal, incluidas las que dependen de la diálisis y el trasplante, y sus cuidadores también deben sentirse apoyados, especialmente durante las pandemias y otros períodos difíciles, por los médicos y por la gente de su alrededor.

# VIVIR BIEN CON ENFERMEDAD RENAL

- > 10% de la población mundial está afectada por enfermedad renal crónica.
- > En el momento actual 850 millones de personas padecen enfermedad renal en todo el mundo.
- > Cada año, al menos 2,4 millones de muertes, en el mundo, son debidas a la enfermedad renal.
- > Las personas con enfermedad renal requieren un control de por vida, la toma de medicamentos, y en los casos más avanzados, diálisis y/o trasplante renal.
- > La enfermedad renal se puede prevenir.
- > La detección precoz de la enfermedad renal se considera una prioridad sanitaria para establecer estrategias de prevención de la progresión a estadios avanzados de la enfermedad y de las complicaciones cardiovasculares.

“cuide sus riñones;  
son para toda la vida”

## Consejos para mantener en buen estado los riñones

- > **Fomente hábitos de vida saludables;** para el cuidado y bienestar de nuestros riñones es fundamental realizar una alimentación adecuada.
- > **Controlar el peso** ayuda a prevenir la diabetes, las enfermedades cardíacas y otras condiciones asociadas con la enfermedad renal.
- > **Controle su presión arterial** y los niveles de azúcar en sangre, estos son dos de las principales causas de enfermedad renal crónica.
- > **Mantenga una hidratación adecuada:** para el cuidado y bienestar de nuestros riñones es fundamental realizar una alimentación saludable.
- > **Evite fumar,** el tabaco es un factor de riesgo cardiovascular, y el riñón es uno de los órganos que se va a ver afectado por este motivo.
- > **No tome medicación sin control médico,** hay medicación que puede producir daño renal.