

SALUD RENAL PARA TODOS

Cuidando a la gente,
protegiendo el planeta

12 marzo 2026



#DíaMundialdelRiñón #WorldKidneyDay
#KidneyHealthforAll #OurKidneysOurPlanet
www.alcer.org
www.diamundialdelriñon.com



Organizado por:



Entidades colaboradoras:



COCEMFE



El Día Mundial del Riñón es una iniciativa conjunta de



© World Kidney Day 2006 - 2026



Los riñones y su importancia para la salud

Los riñones son órganos pequeños pero complejos que cumplen funciones esenciales para la salud. Su principal tarea es limpiar la sangre, eliminando líquidos y desechos a través de la orina. Además, producen hormonas que regulan la presión arterial, ayudan a formar glóbulos rojos y activan la vitamina D para mantener los huesos fuertes.

El 10 % de la población adulta sufre algún tipo de daño renal

Aproximadamente el 10 % de la población adulta sufre algún tipo de daño renal, y cada año millones de personas fallecen de manera prematura por complicaciones asociadas a la enfermedad renal. Uno de los mayores problemas es que los síntomas suelen aparecer muy tarde, cuando la persona ya ha perdido gran parte de la función de los riñones. Por esta razón, es fundamental conocer los factores de riesgo y realizar pruebas médicas para detectar a tiempo un posible daño renal. Un tratamiento temprano puede retrasar la progresión de la enfermedad y prevenir complicaciones graves como ataques al corazón, accidentes cerebrovasculares o insuficiencia renal.

Factores de Riesgo

La diabetes y la presión arterial alta son las dos causas principales de enfermedad renal. El sobrepeso, los antecedentes familiares y la obesidad son otros factores de riesgo. Finalmente, perdemos algo de nuestra función renal a medida que envejecemos pero uno de los falsos tópicos que hay que desterrar es que el daño renal es inevitable con el envejecimiento y no hay forma de prevenirlo.

Consejos para prevenir la enfermedad renal crónica, cuida tus riñones

- Mantén una alimentación equilibrada, con menos sal y ultraprocesados.
- Hidrátate bien y evita el sedentarismo.
- Controla tu presión arterial, azúcar y colesterol.
- Mantén un peso saludable y cuida la diabetes o hipertensión.
- No fumes y limita el alcohol.
- Evita automedicarte, especialmente con antiinflamatorios.
- Protege tus riñones frente a infecciones urinarias y consulta a tiempo.
- Si tienes más de 50 años o antecedentes familiares, haz revisiones regulares.
- Ante factores de riesgo, pide a tu médico un chequeo renal (orina y sangre).

Consejos basados en el Código Europeo de Salud Renal (Proyecto Europeo PREVENTCKD, 2024).

Organiza



Colaboradores



COCEMFE

