

EXISTEN FACTORES PROTECTORES

- ✓ Caminar o practicar alguna actividad física por lo menos 30 minutos al día.
Reducir o evitar la ingesta de alcohol.
- ✓ Evitar el tabaquismo.
Evitar las grasas saturadas o de origen animal y aumentar las grasas de origen vegetal.
- ✓ Evitar el consumo exagerado de AINES (Ibuprofeno, diclofenaco, Naproxeno etc.).
- ✓ Asistir de manera regular al médico del programa.

¿QUÉ OFRECEMOS NOSOTROS EN NEFROPROTECCIÓN?

Educación: Informar sobre lo que significa la Enfermedad de manera transversal en el proceso de atención.

Evaluación Integral del Riesgo

Clasificación de Riesgo:

Asesoría en inquietudes con relación al riesgo de desarrollar Enfermedad Renal Crónica.

Seguimiento y control de acuerdo al riesgo por equipo interdisciplinario de salud.

Exámenes de laboratorio de acuerdo al riesgo.

CONOCE SI TIENES RIESGO DE DAÑO RENAL



Un Compromiso con la Vida
CALIDEZ E INNOVACIÓN

Organización Clínica General del Norte
Calle 70 No. 48 – 38
PBX: 3091999 - Call center: 3091666
Barranquilla – Colombia
www.clinicageneraldelnorte.com



Organización Clínica General del Norte

NEFROPROTECCIÓN



fomag Administrada por **(fiduprevisora)**
Fondo de promotorios sociales del Magisterio Para los que trabajan y por sí mismos.

Supersalud

¿QUÉ ES NEFROPROTECCIÓN?

El término de Nefroprotección ha sido ampliamente utilizado en los últimos años para definir las diversas medidas preventivas y terapéuticas que tienen como objetivo mejorar el pronóstico y evitar el deterioro de la función renal, disminuir la necesidad de diálisis o aumentar el tiempo de llegada a ella.

RECOMENDACIÓN PARA NEFROPROTECCION

- ✓ Asistir de manera puntual a los programas de riesgo cardiometabolico y renal.
- ✓ Preguntar, No quedarse con dudas ante el resultado de un examen medico alterado.
- ✓ Tomar la medicación recomendada por el medico.
- ✓ No automedicarse.
- ✓ Preguntar si tu riñón está en riesgo.

ENVEJECIMIENTO RENAL:

La diabetes y la hipertensión, sumadas al envejecimiento, son los principales factores de riesgo para desarrollar la enfermedad renal crónica, que consiste en la pérdida progresiva de la función del riñón y afecta a uno de cada diez adultos en el mundo.

ALIMENTOS PARA DISMINUIR EL RIESGO DE DAÑO RENAL

- ✓ Productos descremados (queso, leche) e integrales.
- ✓ Incremento de frutas y verduras, preferiblemente enteras y crudas.
- ✓ Consumir mas harinas complejas como avenas, cereales, granolas.
- ✓ Evitar las harinas simples (dulce, confite, gaseosas, arequipe, bocadillos, pan de dulce o mantequilla).
- ✓ Consumir aceites de tipo vegetal: oliva, girasol, canola.
- ✓ No comer abundantemente y su aporte calórico debe ser distribuido entre todas las comidas del día.
- ✓ Evitar el consumo de proteínas de origen animal.
- ✓ Consuma pollo pescado asado o sancochado



COMPLICACIONES DE LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

- ✓ Diálisis peritoneal o hemodiálisis es la complicación final de una hipertensión y diabetes mal controladas.
- ✓ Trasplante Renal es otra alternativa que depende de algunas variables como la Edad, y que otras enfermedades concomitante tiene en ese momento.
- ✓ Infarto del corazón.
- ✓ Insuficiencia cardiaca.



¿A QUIÉN LE PUEDE DAR ENFERMEDAD RENAL CRONICA?

- ✓ Si tienes Hipertensión Arterial mal controlada
Si tienes Diabetes mellitus no controlada de manera persistente.
- ✓ Estrechamiento de las arterias, arteriosclerosis.
El que tiene una enfermedad autoinmune como lupus eritematosos sistémico.
- ✓ El que fuma no hace ejercicio e ingiere cantidades elevadas de grasa de origen animal y sal.
- ✓ Adulto mayor de 70 años.