

## Salud Renal Integral - SaRI A.C.

### La diabetes y sus riñones

Es bien sabido que la diabetes tipo 1 y 2 causan complicaciones serias como enfermedades del corazón, ceguera, amputaciones, daño al sistema nervioso.... Lo que quizás usted no sabe es que los altos niveles de azúcar en la sangre pueden dañar sus riñones.

La diabetes es la causa principal de la enfermedad del riñón y de la insuficiencia renal en México y en el mundo. Es la responsable de más de la mitad de todos los casos nuevos de enfermedad renal. La diabetes daña silenciosamente a los largo de los años a los riñones, dificultando así que los riñones filtren los desechos y el agua sobrante del cuerpo. La pérdida de la función de los riñones por la diabetes es gradual y progresiva.

Es de suma importancia que usted sepa que, controlando su diabetes, logra proteger sus riñones, así como retrasar o detener cualquier daño ya establecido. Si usted vive con diabetes es muy importante que consulte a su médico y averigüen si sus riñones están funcionando bien. ***Recuerde que en etapas iniciales, la enfermedad renal crónica es completamente silenciosa.*** Su médico indicara los siguientes análisis para saber si sus riñones están bien, ***por lo menos una vez al año:***

1. **Análisis de orina:** la aparición de proteínas en la orina es uno de los primeros signos de daño a los riñones, especialmente en personas que tienen diabetes.
2. **Análisis de sangre:** un análisis de sangre para conocer ***la creatinina y la urea*** ayudan a determinar el grado de funcionalidad de sus riñones.

Tener diabetes no significa necesariamente que tendrá problemas con sus riñones. He aquí algunas sugerencias para ayudarle a prevenir daño a sus riñones:

- Controle sus niveles de azúcar y de presión sanguínea
- Siga la dieta recomendada.
- Haga ejercicio con frecuencia.
- Evite el cigarro y el alcohol.
- Visite a su médico regularmente.
- Pida a su médico que le haga análisis por lo menos una vez al año para evaluar la salud de sus riñones.
- Pregúntele a su médico si debe ajustar o hacer cambios en sus medicamentos a causa de su función renal.