

Checklist de Salud Renal: 10 cosas que deberías revisar cada año

Una guía simple para detectar a tiempo problemas en tus riñones

Revisar estos **10 datos de salud** pueden ayudarte a identificar si tus riñones podrían estar en riesgo:

- ☐ Creatinina en sangre (para calcular la Tasa de Filtración Glomerular - TFG)
- ☐ Examen completo de orina (para detectar proteínas o hematíes)
- ☐ Niveles promedio de presión arterial
- ☐ Niveles de glucosa en sangre (en ayunas)
- ☐ Índice de masa corporal (IMC) y circunferencia abdominal
- ☐ Consumo de sal y alimentos ultraprocesados
- ☐ Ingesta de agua diaria
- ☐ Consumo de antiinflamatorios (ibuprofeno, diclofenaco) u omeprazol
- ☐ Actividad física semanal
- ☐ Antecedentes familiares de diabetes, hipertensión o enfermedad renal

Interpretación rápida:

Si **3 o más puntos de esta lista están alterados o fuera de lo recomendable**, considera consultar con un médico o nefrólogo para una evaluación más completa.

Consejo:

Hazte estos chequeos al menos una vez al año, especialmente si tienes más de 40 años o factores de riesgo como diabetes o hipertensión.

Detectar el daño renal **a tiempo puede marcar la diferencia.**