

No Dejes Que La Diabetes Dañe Tus Riñones

Los riñones ayudan a limpiar la sangre y a deshacerse del exceso de desechos y agua. Si tiene diabetes, mucha azúcar en la sangre puede dañar sus riñones. Cuando no funcionan bien, los desechos se acumulan en su cuerpo y pueden causar enfermedad de los riñones.



Como trabajador agrícola migratorio y estacional (MSAW por sus siglas en inglés), usted puede tener un mayor riesgo de enfermedad de los riñones porque es posible que:

- No pueda ver a un médico con mucha frecuencia.
- Trabaje con productos químicos, como pesticidas, que pueden dañar sus riñones.
- Haga trabajo físico duro al aire libre y tenga más probabilidades de deshidratarse.

La enfermedad de los riñones puede desarrollarse sin previo aviso. La buena noticia es que se puede descubrir a tiempo. Estas son las señales y síntomas más comunes y consejos para prevenirlos.

Señales y Síntomas de la Enfermedad de los Riñones

1. Hinchazón en las piernas, los tobillos o los pies
2. Sentirse muy cansado o débil
3. Orinar con más frecuencia, especialmente por la noche
4. Dolor de espalda y calambres musculares
5. La orina espumosa o burbujeante puede significar que sus riñones están perdiendo proteínas.



Si tiene alguna de estas señales, hable con su médico lo antes posible.

Consejos para Prevenir el Daño a los Riñones

1. **Controle el nivel de azúcar en la sangre** con frecuencia si tiene diabetes y manténgalo controlado para mantener sus riñones sanos.
2. Mantenga hábitos saludables:
 - **Coma comidas saludables:** Elija alimentos bajos en sal, azúcar y grasas malas (como manteca de cerdo y alimentos fritos)
 - **Manténgase activo:** Incluya 30 minutos de actividad física en su día
 - **Beba suficiente agua:** Beba alrededor de cuatro botellas de 16 onzas al día (64 onzas en total)
 - **Evite fumar y limite el alcohol:** Estos pueden dañar sus riñones
3. Visite a su médico regularmente:
 - **Hágase una prueba de riñones una vez al año:** Pida una prueba de orina y sangre para revisar la salud de sus riñones.
 - **¡Haga preguntas!** Hable con su médico sobre los resultados de sus pruebas, cualquier cambio en su cuerpo o cosas que no comprenda.

**Todo pequeño paso puede ayudar a mantener sus riñones sanos.
¡Manténgase informado y tome el control hoy!**



Llame a la Línea de **NCFH Una Voz para la Salud** al 1 (800) 377-9968 o WhatsApp at 1 (737) 999-4162, un programa gratuito y bilingüe de información sanitaria y referencia para MSAW y sus familias, o utilice el enlace ***Find a Health Center de HRSA*** para encontrar un centro de salud cerca de usted.

Esta publicación cuenta con el apoyo de la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados Unidos, como parte de una subvención por un total de \$1,742,242.00, con cero por ciento financiado con fuentes no gubernamentales. El contenido es responsabilidad de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales ni el respaldo de HRSA, el HHS o el Gobierno de los Estados Unidos.



NCFH
National Center for Farmworker Health, Inc.