



Compruebe si está en riesgo



Marca la casilla si la respuesta a la pregunta es que **SI**.

- ¿Tienes tensión arterial alta?
- ¿Eres diabético?
- ¿Tienes sobrepeso?
- ¿Eres fumador?
- ¿Tienes el colesterol alto?
- ¿Hay antecedentes en tu familia de enfermedad renal?
- ¿Padeces alguna enfermedad renal?

Si has marcado alguna de estas casillas, puede que **TÚ** te encuentres en riesgo.

Organizadores

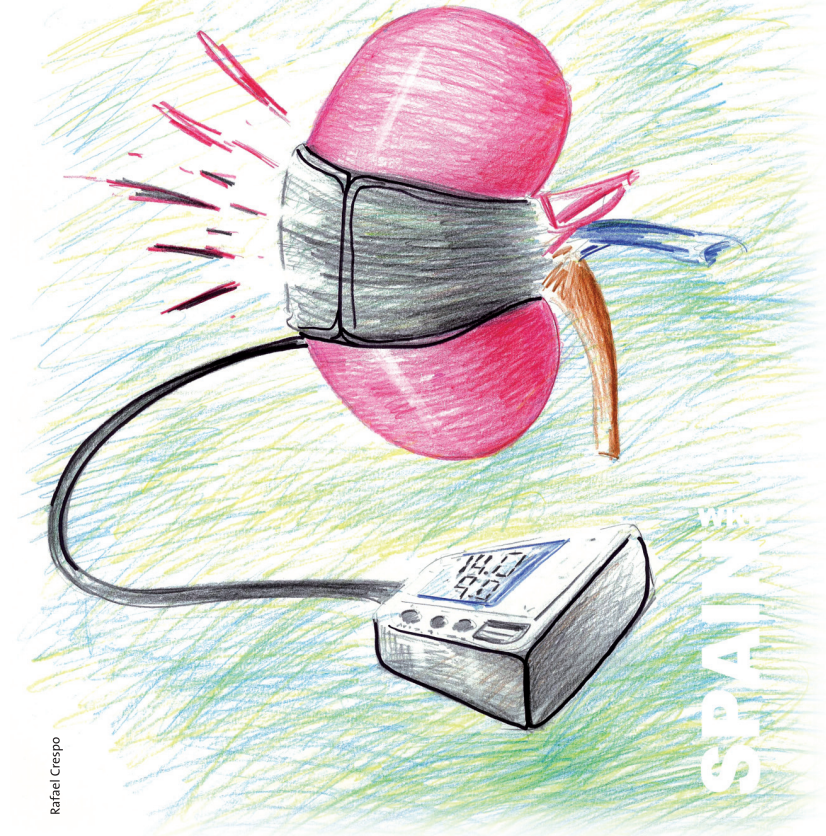


Patronicadores



Día Mundial del Riñón

12 de Marzo de 2009



Rafael Crespo

Tus riñones sufren con la hipertensión arterial





Sabías que ...

- **La hipertensión arterial** también afecta a los riñones.
- **El riñón** recibe gran cantidad de sangre y es el encargado de limpiarla.
- La presión arterial alta daña los vasos sanguíneos y, por tanto, los riñones.
- Cuando los riñones dejan de funcionar se hace necesaria la **diálisis** o el **trasplante** renal.



- **Controlar** la presión arterial ayuda a prevenir el fallo de los riñones.
- **Prevenir** es mantener la presión arterial por debajo de 140/90, aunque en algunas situaciones deben estar más bajas.
- Consulta a **tu sanitario** tus objetivos de presión arterial.
- **Contrólate** la tensión arterial al menos una vez al año.

Míde tu tensión arterial hoy mismo...

La Asociación de enfermos renales de su ciudad (ALCER) realiza tomas de la tensión arterial de forma gratuita con motivo de la celebración del Día Mundial del Riñón (12 de marzo de 2009):

- **En las farmacias** que en este día colaboran.
- **En las Mesas** que ALCER ha dispuesto en diferentes lugares de tu ciudad.

