

Es una entidad sin fines de lucro reconocida como una 501(c)3 y establecida con el propósito de reducir las enfermedades renales en Puerto Rico por medio de la promoción, protección y prevención. Para ello recurrimos a un sistema de servicio integral y multidisciplinario que inicia con la investigación, generación de información, detección temprana por medio de clínicas de cernimiento, educación, campañas sociales, tratamiento, control de calidad y desarrollo de política pública, entre otros.



**PROMOVER**

**PREVENIR**

**PROTEGER**

## PREVENCION

A todas aquellas medidas destinadas a reducir la aparición de enfermedades y los diversos factores de riesgo, detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecidas se le conoce como **PREVENCION**, según lo establecido por la Organización Mundial de la Salud desde 1998. Con otro aspecto que se relaciona es con las conductas de riesgo.

Uno de los aspectos que se deben tomar en cuenta para desarrollar las estrategias de prevención es la conducta de los individuos. Se define una conducta como riesgosa cuando el estilo de vida de los individuos pueden resultar en una susceptibilidad incrementada para el desarrollo de una enfermedad específica o para un estado de salud deficiente. De igual forma es importante conocer los factores de riesgo y los factores de protección en la salud. Por el contrario de los factores de riesgo, los factores de protección son las condiciones individuales, familiares o de la comunidad que favorecen el desarrollo de las personas.

Pueden ser internos (autoestima, educación, respeto, facilidad para comunicarse y empatía. Y también externos (familia, integración social, laboral, sistema socioeconómico, de salud y acceso a los servicios públicos.

**Factor de riesgo** - variables asociadas con la probabilidad del desarrollo de una enfermedad, pero que no son suficientes para provocarlas.



**Factor de riesgo no modificable** - son aquellos relacionados con la individualidad de las personas como la edad, el sexo, la herencia.

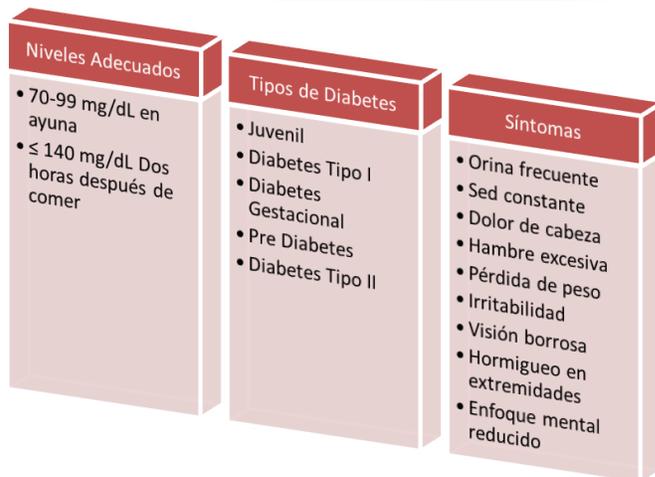


**Factor de riesgo modificable** - son aquellos susceptibles al cambio por medio de intervenciones de prevención primaria que pueden llegar a minimizarlos por medio de diversas acciones o estrategias.

El Consejo Renal de Puerto Rico presta especial atención al desarrollo de estrategias de prevención a nivel primario, secundario y terciario tanto cuando se tiene diagnosticada la insuficiencia renal como algunos de sus factores de riesgo (Diabetes, Hipertensión y el Sobre Peso / Obesidad).

## DIABETES

Es mejor conocida como: diabetes mellitus y es una enfermedad donde el organismo no produce suficiente insulina o no es utilizada adecuadamente. Es difícil explicar la causa de la diabetes, aunque muchas veces se relaciona con la obesidad, factores genéticos y hasta con la falta de ejercicios. La insulina es una hormona segregada por el páncreas, (una glándula grande que se encuentra detrás del estómago) y es el factor más importante en este proceso. Durante la digestión se descomponen los alimentos para crear glucosa, la mayor fuente de combustible para el cuerpo. Esta glucosa pasa a la sangre, donde la insulina le permite entrar en las células.

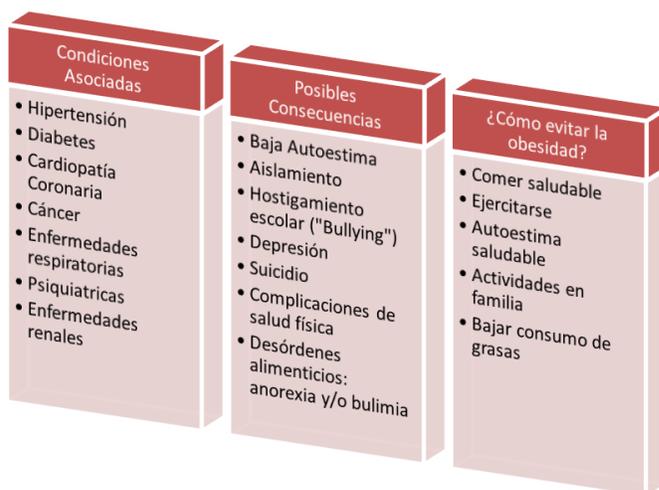


## SOBRE PESO Y OBESIDAD

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). La definición de la OMS es la siguiente:

- Un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso.
- Un IMC igual o superior a 30 determina obesidad.

El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, puesto que es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades.



## HIPERTENSION

Es el término empleado para describir la presión arterial alta, que es una medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre a través del cuerpo. Esta lectura se ofrece en dos números, por ejemplo, 120 sobre 80 (escrito como 120/80 mmHg). Uno o ambos de estos números pueden estar demasiado altos. El número superior se denomina presión arterial sistólica y el número inferior presión arterial diastólica.

- La presión arterial normal - mide menos de 120/80 mmHg.
- La presión arterial alta (hipertensión) - mide 140/90 mmHg o por encima de ello.
- Si los números de su presión arterial están entre 120/80 y 140/90 esto se denomina prehipertensión.

