

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

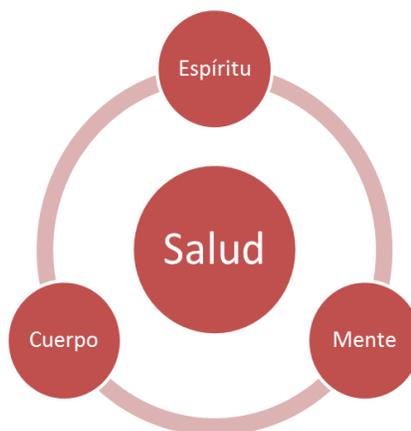
PROTEGER

PROMOVER UNA BUENA SALUD

La Organización Mundial de la Salud desde el año 1946 define la palabra salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

El cuerpo humano se compone de la forma física o corporal, la parte espiritual y la mental.

1. **La forma física** es la capacidad que tiene el cuerpo para realizar cualquier tipo de ejercicio donde muestra que tiene resistencia, fuerza, agilidad, habilidad, coordinación y flexibilidad.



2. Existe también **la salud mental**, que se caracteriza por el equilibrado estado emocional de una persona y su autoaceptación (gracias al autoaprendizaje y al autoconocimiento); en términos clínicos, es la ausencia de cualquier tipo de enfermedad mental.

3. Por otro lado, según la Universidad Thompson Rivers de Canada, **la salud espiritual** es única en cada individuo, y se refiere a una parte muy profunda; es esa parte que permite que cada ser humano le otorgue significado al mundo, que ayuda a definir, por qué existe y para qué. Se relacionan al conjunto de creencias que le da valor a la existencia. Por ello, la buena salud se le conoce al equilibrio que se pueda mantener entre esas tres partes: cuerpo, espíritu y mente.

PROMOCION DE LA SALUD

Es un proceso mediante el cual las personas, familias y/o comunidades logran mejorar su nivel de salud al asumir un mayor control y responsabilidad sobre sí mismas.

En las cartas de Ottawa y Yakarta, la Organización Mundial de la Salud, incluye entre las acciones de promover la salud:

- Abogacía, empoderamiento y desarrollo de políticas públicas
- Educación, prevención y desarrollo de estilos de vida saludables
- Creación sistemas de soporte social (infraestructuras y servicios integrados)

SALUD RENAL

RIÑONES

Los riñones son dos (2) órganos vitales de nuestro cuerpo que pertenecen al sistema urinario. Se encuentran en la espalda, protegidos por las costillas y miden cerca de 5 pulgadas con un peso aproximado de 1/3 de libra. La función principal de los riñones es filtrar y purificar la sangre de todos los desechos dañinos. Se encargan de producir hormonas que ayudan a regular la presión arterial, producir glóbulos rojos y mantener los huesos fuertes.

PROBLEMAS RENALES

Cuando los riñones no funcionan bien resultan en enfermedades renales ya que no pueden filtrar la sangre de manera adecuada y los desechos del cuerpo se acumulan.

CAUSAS

Las causas más comunes que pueden ocasionar alguna enfermedad renal son: la diabetes, la presión arterial, las infecciones del tracto urinario, enfermedades glomerulares, obstructivas y/o hereditarias.

SINTOMAS

Acumulación de Líquidos	Dolor de estómago
Hinchazón de pies y tobillos	Cansancio
Pérdida de sueño	Necesidad de orinar con frecuencia
Debilidad	Pérdida de apetito
Calambres en la noche	Piel seca

Para detectar la insuficiencia renal se pueden considerar los valores de las siguientes pruebas: el urianálisis, pruebas de sangre (GFR), microalbuminuria, creatinina urinaria, proteinuria.

GFR

El Índice de Filtración Glomerular es una medida que se hace para determinar el volumen de fluido filtrado por unidad de tiempo. Se utilizan diversas fórmulas para determinar el mismo.

ESTADIO	DESCRIPCION	GFR	PLAN DE ACCION
0	Personas sanas que pueden estar a riesgo	120-91	Exámenes periódicos para ayudar a detectar algún problema a tiempo. Manejo adecuado de los factores de riesgo.
1	Aumenta el flujo de sangre y los riñones son más grandes.	90	Diagnóstico a tiempo, tratamiento adecuado para frenar y/o controlar los niveles de azúcar y presión arterial.
2	Los glomérulos empiezan a mostrar daños y aparece albúmina en la orina.	89-60	Visitas al médico, seguimiento a las condiciones de salud y mayor frecuencia en pruebas de laboratorio. Estimación de la progresión renal.
3	Aumentan las concentraciones sanguíneas de creatinina y nitrógeno ureico. Puede aparecer anemia y problemas en los huesos.	59-30	Referido a nefrólogo. Tratamiento a posibles complicaciones. Prevención cardiovascular.
4	Daño severo de los riñones con posibles complicaciones cardiovasculares.	29-15	Preparación tratamiento renal sustitutivo.
5	Fallo renal. Necesidad de tratamiento sustitutivo. Posibles complicaciones de diversos tipos.	14 o menos	Diálisis y/o trasplante. Prevención cardiovascular.