



ESTILOS DE VIDA SALUDABLES-RIÑONES SALUDABLES

**CENTRO DE INVESTIGACIONES MICROBIOLÓGICAS
DEL CESAR LIMITADA –
CIMCE LIMITADA**

Calle 16C N° 19D-14 Barrio Dangond
Correo: cimcecorreo@gmail.com
Página web: www.cimce.org
Tel: 5800126-5806696
Valledupar-Colombia

RIÑONES SALUDABLES



La prevalencia de hipertensión en Colombia es de 6,5 % y la prevalencia de diabetes es del 1,9 %.



RIÑONES SALUDABLES



El riesgo de desarrollar insuficiencia renal en pacientes diabéticos es 28 veces superior que en los no diabéticos y 21 veces superior en los hipertensos.



RIÑONES SALUDABLES



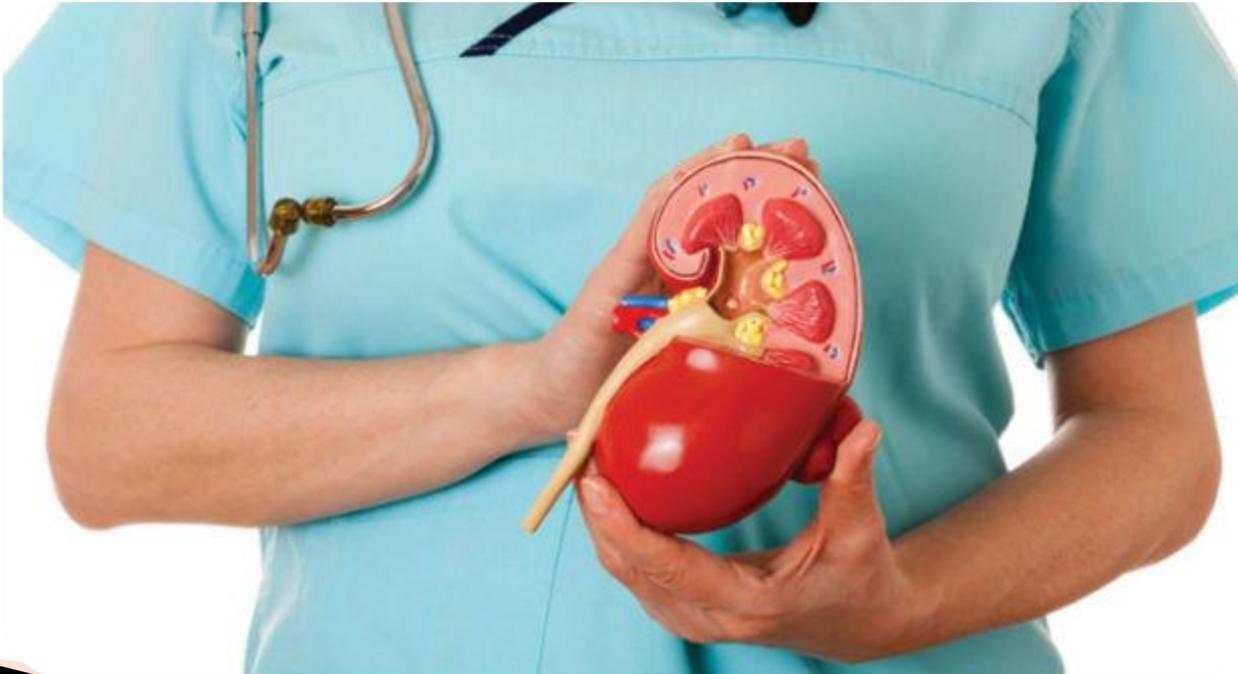
A noviembre de 2015 se realizaron un total de 768 trasplantes renales, procedentes en el 83,6 % de donante cadavérico y el restante 16,4 % de donante vivo.



RIÑONES SALUDABLES



La lista de espera de pacientes para trasplante renal con corte al 8 de marzo de 2016, se ubicó en 2.037 personas, de los cuales 59 correspondían a menores de edad (2,9 %).



RIÑONES SALUDABLES



- La prevención y los estilos de vida saludables desde la niñez son el secreto para mantenerse saludables a lo largo de la vida.
- Disminuya el consumo de azúcares y aumentará su salud y su bienestar.



RIÑONES SALUDABLES



- Active su corazón y así reduzca el riesgo de diabetes: realice actividad física regular; con mínimo de 30 minutos diarios de caminata es suficiente.



Recomendaciones

- La grasa en las comidas endurece tus arterias, agota tu corazón y promueve la acumulación de azúcares en forma de grasa. Coma sano.
- Reduzca los fritos e incremente la ingesta de frutas y verduras en su dieta diaria.



RIÑONES SALUDABLES



Recomendaciones

- Valore su riesgo conozca sus cifras de tensión arterial, de glicemia y de peso corporal.
- Empiece el día con un vaso de agua.



HIPERTENSIÓN ARTERIAL

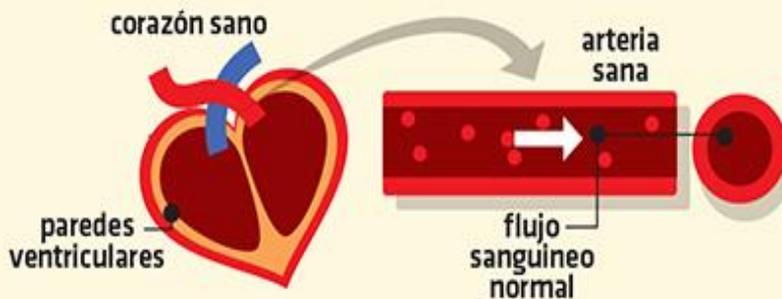
Los riesgos y consecuencias

Esta enfermedad afecta a más del 30 por ciento de la población mundial y es uno de los principales factores de riesgo de cardiopatías e insuficiencia renal. Conoce cómo prevenirla.



¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN?

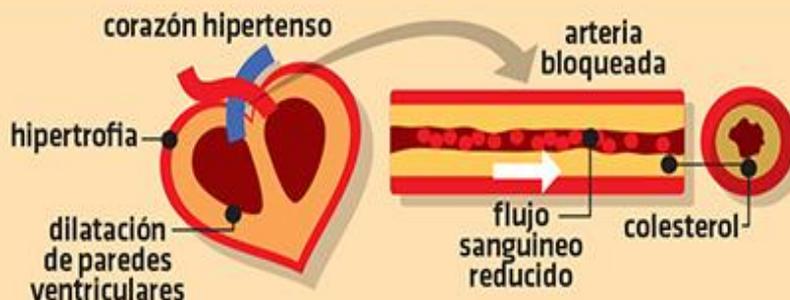
Ocurre cuando los vasos sanguíneos tienen una continua tensión alta al llevar la sangre desde el corazón a todo el cuerpo. Mientras más alta sea la tensión, más esfuerzo hace el corazón para bombear.



TENSIÓN ARTERIAL NORMAL

Sistólica 120 mm HG

Diastólica 80 mm HG



HIPERTENSIÓN

Sistólica: = 0 + 140 mm HG

Diastólica = 0 + 90 mm HG



FACTORES QUE LA DESENCADENAN

- Hereditarios
- **Obesidad**
- Estrés
- **Dieta rica en grasas y carbohidratos**
- Exceso de consumo de sal y alcohol

Las enfermedades orgánicas u hormonales solo provocan el 5% de los casos



SÍNTOMAS

No hay en algunos casos, pero pueden presentar:

- Dolor de cabeza
- **Dificultad respiratoria**
- Vértigos
- **Dolor Torácico**
- Palpitaciones del corazón
- **Hemorragias nasales**

1
de cada
3
adultos
en el mundo
la padecen

9.4
millones
de muertes
por hipertensión
en el mundo

42%
desconoce
que la tienen



LAS GRAVES CONSECUENCIAS

Si no se controla a tiempo

- Infarto al miocardio
- **Insuficiencia cardiaca**
- Aneurismas en vasos sanguíneos
- **Accidentes cardiovasculares**
- Insuficiencia renal
- **Ceguera**



FORMAS DE PREVENCIÓN

- Medir la tensión arterial
- **Abandonar el consumo de tabaco**
- Dieta saludable
- **Hacer ejercicio**
- Evitar el uso nocivo de alcohol
- **Reducir la ingesta de sal**

30%
de los mexicanos
tienen
hipertensión

67%
tienen
antecedentes
familiares

SABÍAS QUE...

El 17 de mayo se conmemora el Día Mundial de la Hipertensión Arterial para crear conciencia sobre la enfermedad.



CENTRO DE INVESTIGACIONES MICROBIOLÓGICAS DEL CESAR LIMITADA – CIMCE LIMITADA

Calle 16C N° 19D-14 Barrio Dangond
Correo: cimcecorreo@gmail.com
Página web: www.cimce.org
Tel: 5800126-5806696
Valledupar-Colombia