

# Llévame contigo al médico

Una guía de conversación y una lista de verificación para personas que viven con cáncer de riñón.

Probablemente ya sabes lo importante que es mantener tus riñones sanos, no solo por tu salud física y mental, sino porque una función renal deficiente afecta a tu calidad de vida y puede excluirte de algunos tratamientos y ensayos clínicos. Sin embargo, muchas personas que vivimos con cáncer de riñón no sabemos cuál es la mejor forma de cuidar nuestros riñones.

Por eso, para el Día Mundial del Cáncer de Riñón 2025, hemos creado esta sencilla lista para que la imprimas y la comentes con tu médico

## ¿Puedo hacerme un chequeo de salud renal?

Hay tres pruebas simples que tu médico te puede hacer:



### 1. Controlar la presión arterial

Una función deficiente de tus riñones eleva la presión arterial, la presión arterial alta somete a los riñones a un esfuerzo extra. Tu médico puede recetarte medicación para controlar la presión arterial si la tienes alta.



### 2. Analizar tu orina

Demasiada proteína en la orina (proteinuria) puede ser una señal de función reducida de tus riñones. Tu médico también puede analizar tu UACR (relación albúmina-creatinina en orina).



### 3. Hacerte un análisis de sangre

Tu médico puede comprobar los niveles de creatinina y el eGFR (tasa de filtración glomerular estimada), ambos indicadores muestran cómo tus riñones están filtrando la sangre.

## ¿Diabetes?

Asegúrate de que tu médico sepa que tienes diabetes y si es tipo 1 o tipo 2. Si usas insulina, controla regularmente tus niveles de glucosa en sangre y A1C. Pregúntale a tu médico si te beneficiaría usar un monitor de glucosa de forma continua.

## ¿Otros medicamentos o suplementos?

Informa a tu médico de todo lo que estés tomando, incluso medicamentos comunes como aspirina o ibuprofeno. Muchos suplementos a base de hierbas también pueden dañar los riñones. Llevar los envases contigo (o fotos de ellos) puede ayudarte a no olvidar nada.

## ¿Estás inmunocomprometido?

Asegúrate de informar a tu médico si tu sistema inmunitario no funciona tan bien como debería. Un sistema inmunitario debilitado dificulta que tu cuerpo combata enfermedades.

# ¿Qué más puedo hacer para mantener la salud renal?

Asegúrate de informar a tu médico si tu sistema inmunitario no funciona tan bien como debería. Un sistema inmunitario debilitado dificulta que tu cuerpo combata enfermedades. Habla con tu médico sobre cuáles son los más importantes en tu caso.



## Dejar de fumar

Fumar daña los riñones, puede aumentar los efectos secundarios y reducir la eficacia de los tratamientos contra el cáncer. También es un factor de riesgo importante para muchos tipos de cáncer, hipertensión y enfermedades cardíacas.



## Mantén un peso saludable

Esto reduce el riesgo de cánceres y enfermedades cardíacas. Si necesitas perder peso, o ganarlo, como a veces ocurre en personas con cáncer de riñón, tu médico puede ayudarte.



## Mantente activo, pero evita los deportes de contacto

La actividad física es beneficiosa tanto para la salud física como mental. Pero los deportes de contacto, como el fútbol o la mayoría de las artes marciales, ponen en riesgo tus riñones.



## Bebe suficiente agua y nada de alcohol

Es importante mantenerse hidratado. Bebe suficiente agua para saciar tu sed habitual. Cuando tengas sed, elige agua. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda ¡no consumir nada de alcohol en absoluto!

**Demuestra un poco de amor a tus riñones**



Obtén más información sobre cómo mantener tus riñones sanos en [worldkidneycancerday.org](http://worldkidneycancerday.org) /Para más información sobre el cáncer de riñón, visita el sitio web de la Coalición Internacional de Cáncer de Riñón en [ikcc.org](http://ikcc.org)

## Colaboradores:

