



## **Las Islas Baleares celebra el Día Mundial del Riñón**

# **NO DEJES QUE TUS RIÑONES DAÑEN TU CORAZON**

El importante papel que juegan los riñones en la aparición de enfermedades cardiovasculares.

Por eso, en el Día Mundial del Riñón que ALCER celebrará el 10 de marzo simultáneamente en 50 ciudades de España, se quiere transmitir el mensaje de que "Protegiendo tus riñones, cuidarás tu corazón".

Alrededor del 30% de las muertes en todo el mundo y el 10% de las pérdidas de salud para el resto de la vida son debidas a enfermedad cardiovascular, según la Organización Mundial de la Salud. En España, las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte.

La presencia de la enfermedad renal crónica (ERC) aumenta significativamente el riesgo de un evento cardiovascular, independientemente de otros factores de riesgo como la diabetes o la hipertensión. Uno de cada diez adultos, en España, tiene algún grado de enfermedad renal, y la mayor parte de ellos no lo saben. La ERC es en sí misma un potente factor de riesgo cardiovascular, como lo demuestra que la enfermedad cardiovascular aumenta de 20 a 30 veces en pacientes con ERC, independientemente de la diabetes o la hipertensión.

Para la presidenta de ALCER Illes Balears, Manuela de la Vega: "Los riñones y el corazón forman en el cuerpo un triángulo de oro para nuestra la salud. Debemos concienciarnos de que los riñones afectan al corazón y el corazón a los riñones. Todos están interrelacionados y por tanto debemos cuidarlos todos a la vez".

En este sentido ALCER va a colocar unas mesas informativas donde se tomaran las tensiones arteriales a quien lo desee y repartirá folletos informativos aconsejando mantener unas cifras de tensión arterial por debajo de 140/90 mmHg, mantener unos niveles de azúcar en sangre por debajo de 126 mg/dl, controlar los niveles de colesterol en sangre, llevar una dieta variada, rica en vegetales y fruta, evitar hábitos tóxicos como el tabaco, alcohol y otras drogas y realizar una actividad física regular, al menos 30 minutos, cuatro ó más días a las semana.

- **Estas Mesas informativas se colocaran en los halls de los siguientes hospitales**
  - ➔ **HOSPITAL DE SON ESPASES**
  - ➔ **HOSPITAL DE SON LLATZER**

Además el **Conseller de Salut** visitara la nueva **Unidad de diálisis del Hospital Universitario de Son Espases**

**Para más información y/o gestión de entrevistas:**

**Manuela de la Vega**  
**Tif: 687 24 11 59**

