



¿ESTÁN BIEN TUS RIÑONES?

Detecte a tiempo y proteja la salud renal



#WorldKidneyDay
#AreYourKidneysOK
worldkidneyday.org



El jueves 13 de marzo se llevará a cabo las actividades del Día Mundial del Riñón, con el lema ¿Están bien tus riñones? Detecta a tiempo y protege la salud renal.

Te invitamos a sumarte organizando acciones con tu equipo de trabajo, por ejemplo:

- Carreras, caminatas familiares, regatas o excursiones por la salud renal.
- Participar en programas de radio y televisión a nivel central y regional.
- Elaborar videos o cápsulas educativas sobre salud renal.
- Demostraciones de cocina renal saludable.
- Actividades de prevención en colegios y jardines (contar experiencias), o incentivar un día de colaciones saludables.
- Reuniones clínicas o charlas de salud renal para personal de salud, medicina, etc.
- Organizar una “fiesta de la salud renal” en centros de diálisis, juntas de vecinos, hogares de ancianos.
- Campaña informativa en colegios, hospitales, clínicas, centros de diálisis u otros lugares donde sea posible la entrega de material o pasar videos en pantallas.
- Screening precoz en población general, como toma de presión arterial, orina completa o RAC en hospitales, clínicas o facultades de medicina de universidades, a través de la implementación de ferias de salud renal.

Sea lo que planifique, ayudará a llegar a más personas y hacerlas conscientes de la importancia de sus riñones.

Utilice el hashtag **#AreYourKidneysOK** para generar conciencia sobre la importancia de conocer los factores de riesgo de la enfermedad renal y la necesidad de realizar pruebas periódicas a las poblaciones de alto riesgo

Página recomendada para la campaña por el DMR:

<https://www.worldkidneyday.org/>



Sociedad Peruana
de Nefrología