



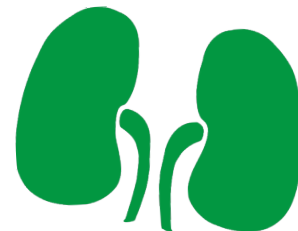


# CONTENIDO

Sobre el Día Mundial del Riñón	3
Día Mundial del Riñón 2017	4
Participa	5
Move4Kidneys	6
Kit de Campaña para redes sociales	7



# SOBRE EL DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN



*El Día Mundial del Riñón (WKD) es celebrado cada año en el segundo jueves de marzo. Es una campaña de concienciación global que tiene como objetivo aumentar la conciencia de la importancia de nuestros riñones en nuestra salud y reducir el impacto de la enfermedad renal y sus problemas asociados en todo el mundo.*

## ¿Por qué es importante celebrarlo?

La Enfermedad Renal Crónica (ERC) es una enfermedad no transmisible que afecta a 1 de cada 10 personas en todo el mundo. Aunque la gravedad puede variar, la ERC es incurable y hace que el paciente necesite atención de por vida. A medida que aumenta la incidencia de la enfermedad renal, el Día Mundial del Riñón desempeña un papel crucial en la educación del público, la comunidad médica y los gobiernos. A su vez, fomenta la prevención y detección temprana de la enfermedad renal.

## Objetivos

- Crear conciencia sobre nuestros "increíbles riñones".
- Fomentar la detección temprana de ERC a causa de la diabetes e hipertensión.
- Fomentar la cultura de la prevención.
- Educar a todos los profesionales de la medicina sobre su papel clave en la detección y reducción del riesgo de ERC, particularmente en poblaciones de alto riesgo.
- Destacar el importante papel de las autoridades sanitarias locales y nacionales en el control de la epidemia de ERC.
- Fomentar el trasplante como la mejor terapia sustitutiva para tratar la insuficiencia renal y la Donación de órganos como una iniciativa para salvar vidas.

## Los Fundadores

El Día Mundial del Riñón es una iniciativa conjunta de la **Sociedad Internacional de Nefrología (ISN)** y de la **Federación Internacional de Fundaciones Renales (IFKF)**

**ISN** es una sociedad sin fines de lucro dedicada a promover el diagnóstico, tratamiento y prevención de enfermedades renales en todo el mundo.

**IFKF** es una federación sin fines de lucro que aboga por el mundo para mejorar la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas con enfermedad renal y promueve la investigación sobre la enfermedad renal.

# DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN 2017

## Enfermedad Renal y Obesidad Una Vida Sana para Tener Riñones Sanos

La **obesidad** se define como la acumulación de grasa anormal o excesiva que puede afectar la salud.

En 2014, en todo el mundo más de 600 millones de adultos presentaron obesidad.

La obesidad es un **factor de riesgo** para el desarrollo de **enfermedad renal**.

La obesidad aumenta el riesgo de desarrollar los principales factores de riesgo de la (ERC), como la **diabetes** y la **hipertensión**, y tiene un impacto directo en el desarrollo de ERC y enfermedad renal en etapa terminal.

La buena noticia es que la obesidad, así como la ERC, son prevenibles en gran medida.

Este año el Día Mundial del Riñón promueve la educación sobre las consecuencias nocivas de la obesidad y su asociación con la enfermedad renal, abogando por un estilo de vida saludable y las medidas de política de salud que hacen de los comportamientos preventivos una opción asequible.

### Enfermedad Renal y Obesidad

UNA VIDA SANA PARA TENER RIÑONES SANOS

9 Marzo 2017

Síguenos en



Iniciativa conjunta de:



## Mensajes Clave

- El **10%** de la población mundial padece **Enfermedad Renal Crónica (ERC)**.
- **2.6 millones** de pacientes con enfermedad renal terminal (ESRD) recibieron **diálisis** en 2010 en todo el mundo. Se prevé que este número se duplique a **5.4 millones** en **2030**.
- **600 millones** de personas en el mundo se ven afectadas por la **obesidad**, **220 millones** de las cuales son **niños de edad escolar**.
- Las personas afectadas por la obesidad tienen un **83%** más de **riesgo de ERC**, en comparación con las personas con un peso saludable.
- La **obesidad** es un **factor de riesgo** para desarrollar precursores importantes de **ERC** y **ESRD**, como diabetes, hipertensión y cálculos renales.
- Las estrategias para **reducir el exceso de peso** y prevenir el desarrollo de diabetes mellitus, hipertensión y enfermedades cardiovasculares, **reducirán el riesgo de enfermedad renal**.

# PARTICIPA



## ¡Pasa la voz!

Sigue el Día Mundial del Riñón en:

**Facebook:** Día Mundial del Riñón y World Kidney Day\_Official

**Twitter:** @DiadelRinon y @worldkidneyday

**Instagram:** world\_kidney\_day\_official

Y comparte nuestros mensajes en tus redes sociales (siguiendo los consejos de esta guía).

## Organiza un Evento

Celebra el Día Mundial del Riñón organizando un **evento** en tu comunidad: una caminata, un paseo en bicicleta, una carrera, un flash mob o una danza, una cena de caridad o una clase educativa para los alumnos de tu escuela local. Sea lo que sea que planifiques, ayudarás a llegar a más personas y hacerlos conscientes de la importancia de sus riñones. Si ya sabes lo que vas a hacer, por favor **agrega tu evento en línea aquí:** <http://www.worldkidneyday.org/2017-campaign/worldwide-events/>



## Usa nuestro Material

Visita [www.worldkidneyday.org](http://www.worldkidneyday.org) y descarga nuestros recursos de forma gratuita. Puedes encontrar el siguiente material disponible:

- Campaña visual "Enfermedad Renal y Obesidad. Vida Sana para tener Riñones Sanos".
- Hoja de información resumiendo los datos sobre la enfermedad renal y la obesidad.
- Conjunto de herramientas de redes sociales.
- Carta modelo para enviar a los ministerios de salud y a los encargados de formular políticas públicas.

## Involucra a Celebridades y Prensa

- Invita a celebridades locales a apoyar el Día Mundial del Riñón para crear conciencia.
- Acude a la prensa local y nacional, estaciones de radio y televisión.
- Comparte el comunicado de prensa oficial del Día Mundial del Riñón con tus contactos de medios.
- Cuéntanos acerca de la cobertura de los medios de comunicación y la divulgación de las celebridades a través de [info@worldkidneyday.org](mailto:info@worldkidneyday.org)



# CELEBRA EL DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN ¡MOVIÉNDOTE!

El 9 de marzo de 2017, invitamos a todos a levantarse y moverse para celebrar sus riñones.

"#Move4kidneys" es un gesto simbólico para recordar que los riñones son órganos vitales y que deben ser atendidos. Esta acción insta a todos en todo el mundo, de todas las culturas y edades, a mantenerse en forma y activos.



## ¿Cómo participar?



Ve a dar un paseo, nada, corre, practica tu deporte favorito, pasea al perro o sube las escaleras. ¡Pero **Muévete!**



¡Tómate una **foto!**



Compártala en tus redes sociales con el hashtag **#move4kidneys**

**¡Se creativo! ¡Invita a tus amigos y familiares a participar también!**

Si necesitas inspiración, puedes encontrar algunos tweets en la siguiente guía.



# GUÍA PARA REDES SOCIALES



## Día Mundial del Riñón

- Hoy es **#DíaMundialdelRiñón**, tus riñones son vitales. ¡Toma el tiempo para celebrarlos!
- ¡Apoyo el **#DíaMundialdelRiñón** y los esfuerzos para crear conciencia sobre la enfermedad renal!
- El **#DíaMundialdelRiñón** es el 9 de marzo - marca tu calendario!
- 1 de cada 10 personas en todo el mundo está afectada por alguna **#EnfermedadRenal**  
**#DíaMundialdelRiñón**

## Enfermedad Renal y Obesidad

- Es más probable que la **#EnfermedadRenal** se desarrolle en personas obesas, incluidas las que tienen **diabetes** y **hipertensión**
- Los individuos afectados por **#obesidad** tienen 83% más riesgo de padecer **#EnfermedadRenal**  
**#DíaMundialdelRiñón**
- La **#obesidad** es un factor de riesgo para padecer **#EnfermedadRenal** **#DíaMundialdelRiñón**
- El 13.8% de la **#EnfermedadRenalCrónica** en los hombres se asocia con **#obesidad**  
**#DíaMundialdelRiñón**
- El 24,9% de la **#EnfermedadRenalCrónica** en mujeres se asocia con **#obesidad**  
**#DíaMundialdelRiñón**
- La **#obesidad** en los niños se asocia con una progresión más rápida de la **#EnfermedadRenal**  
**#DíaMundialdelRiñón**
- Un estilo de vida saludable puede prevenir la **#obesidad** y **#EnfermedadRenal**  
**#DíaMundialdelRiñón**
- Este **#DíaMundialdelRiñón** aborda el vínculo entre la **#obesidad** y la **#EnfermedadRenal**
- El **#DíaMundialdelRiñón** promueve un estilo de vida saludable para tener riñones sanos

## Concientización

- El **#DíaMundialdelRiñón** pide medidas de política de salud que promuevan una cultura de prevención
- Reducir el exceso de peso reduce el riesgo de desarrollar **#EnfermedadRenal**  
**#DíaMundialdelRiñón**
- El **#DíaMundialdelRiñón** pide estrategias para fomentar mayor actividad física en la población
- El **#DíaMundialdelRiñón** pide estrategias para promover una dieta saludable en la población
- El **#DíaMundialdelRiñón** promueve la ingesta de líquidos saludables: ¡elige el agua sobre los refrescos!
- El **#DíaMundialdelRiñón** aumenta la conciencia de la **#obesidad** como principal factor de riesgo de padecimientos que causan **#EnfermedadRenal**
- El **#DíaMundialdelRiñón** aboga por la detección temprana de la **#EnfermedadRenal** en pacientes con **#obesidad**

## #move4kidneys

- Amo mis riñones y me mantengo activo este **#DíaMundialdelRiñón** **#Move4kidneys**
- ¿Sabías qué que la nutrición y el ejercicio adecuados son la clave para prevenir **#EnfermedadRenal**?  
**#Move4kidneys**
- ¡Yo cuido mi salud: me mantengo activo por mis riñones! **#Move4kidneys**
- Mantenerse en forma ayuda a reducir la presión arterial y por lo tanto reduce el riesgo de **#EnfermedadRenalCrónica** **#Move4kidneys**
- Siempre que puedo, donde quiera que esté, me pongo en movimiento **#Move4kidneys**
- Apoya **#DíaMundialdelRiñón** conmigo: tómate una foto cuando hagas ejercicio y compártela usando **#Move4kidneys**