





What is kidney disease?

Chronic kidney disease (CKD) means the kidneys are damaged and may not filter blood well. Early CKD often has no symptoms. Blood and urine tests are needed to check kidney health. In Tracy, Stockton and nearby communities, diabetes and high blood pressure make prevention important.


Warning Signs




Fatigue
Feeling very tired, weak, or low energy.




Swelling
Swelling in feet, ankles, legs, hands, or face.




Urine Changes
Urinating more or less, foamy urine, or blood in urine.




Shortness of breath
Trouble breathing, especially with swelling or fluid.



Nausea / Appetite loss
Nausea, vomiting, poor appetite, or weight loss.



Dry or itchy skin
Very dry, itchy skin that does not improve.




Muscle cramps
Cramps, especially in legs or at night.




High blood pressure
High blood pressure can cause and worsen kidney disease.


What Should You Do?



GREEN - Know Your Risk
Diabetes, high blood pressure, heart disease, obesity, older age, family history, smoking or frequent NSAID use. Ask for kidney tests.




YELLOW - See a Doctor
Symptoms, high blood pressure, diabetes, or abnormal labs. Ask: "Can I get kidney blood and urine tests?"



RED - Get Urgent Help
Chest pain, severe shortness of breath, confusion, seizures, little/no urine, or sudden severe swelling. Call 911.

Most at Risk:
Diabetes • High blood pressure • Heart disease • Obesity • Older adults • Family history • Smoking • Black, Native American & Asian American communities



SCAN FOR VIDEOS
Ask your doctor: "Can I get kidney blood and urine tests?"
vahli.org

Need Help? Talk to a doctor or visit your nearest clinic.

For education only. Call 911 for emergency symptoms. Ask about kidney blood and urine tests.



¿Qué es la enfermedad renal?

La enfermedad renal crónica significa que los riñones están dañados y no filtran bien la sangre. Al principio puede no tener síntomas. Se necesitan pruebas de sangre y orina para revisar los riñones. En Tracy, Stockton y comunidades cercanas, la diabetes y la presión alta hacen importante la prevención.

Señales de alerta



Cansancio

Sentirse muy cansado, débil o con poca energía.



Hinchazón

Hinchazón en pies, tobillos, piernas, manos o cara.



Cambios al orinar

Orinar más o menos, orina espumosa o sangre en la orina.



Falta de aire

Dificultad para respirar, especialmente con hinchazón o líquido.



Náusea / poco apetito

Náusea, vómito, poco apetito o pérdida de peso.



Piel seca o con picazón

Piel muy seca o con picazón que no mejora.



Calambres musculares

Calambres, especialmente en las piernas o de noche.



Presión alta

La presión alta puede causar y empeorar la enfermedad renal.

¿Qué debe hacer?



VERDE - Conozca su riesgo

Diabetes, presión alta, enfermedad cardíaca, obesidad, edad avanzada, familia, fumar o uso frecuente de AINEs. Pregunte por pruebas.



AMARILLO - Vea a un médico

Síntomas, presión alta, diabetes o laboratorios anormales. Pregunte: "¿Me pueden hacer pruebas de riñón?"



ROJO - Busque ayuda urgente

Dolor de pecho, falta de aire fuerte, confusión, convulsiones, poca/nada de orina o hinchazón súbita. Llame al 911.

Mayor riesgo:

Diabetes • Presión alta • Corazón • Obesidad • Adultos mayores • Familia • Fumar • Comunidades afroamericanas, nativas y asiáticas



ESCANEE PARA VIDEOS

Pregunte a su médico: "¿Me pueden hacer pruebas de sangre y orina para los riñones?"
vahli.org

¿Necesita ayuda? Hable con un médico o visite la clínica más cercana.

Solo educación. Llame al 911 si hay síntomas de emergencia. Pregunte por pruebas de sangre y orina.