



# Riñones Fuertes

---

KIT DE HERRAMIENTAS  
PARA EMBAJADORES EN  
REDES SOCIALES

**PROTEGE**

*tus riñones*

---

**PROTEGE**

*tu futuro*



# CONTENIDO

## Introducción

3

- Sobre la Iniciativa *Riñones Fuertes* 3
- La campaña *Protege tus Riñones, Protege tu Futuro* 3

## ¿Cómo puedes contribuir?

4-9

- Tu papel como Embajador en Redes Sociales 4
- Cómo conectar con tu audiencia 5
  - o Conectando con la comunidad sanitaria 6
  - o Conectando con el público general 8

## Consejos adicionales para redes sociales

10-11

- Elegir los canales adecuados 10
- Frecuencia de publicación 11
- Hashtags y etiquetas 11



# INTRODUCCIÓN

## La Iniciativa *Riñones Fuertes*

La Iniciativa *Riñones Fuertes* es un movimiento europeo dedicado a sensibilizar sobre la salud renal.

Está liderado por el Grupo de Trabajo de *Riñones Fuertes* de la Asociación Renal Europea (ERA) en colaboración con las Sociedades Nacionales de Nefrología, la Alianza Europea por la Salud Renal, la Federación Europea de Pacientes Renales y otras agencias nacionales como Kidney Care UK.

Su misión es:

- **Educar** sobre el papel esencial de los riñones en la salud general
- **Promover** la detección precoz y la prevención de la enfermedad renal crónica (ERC)
- **Empoderar** a las personas para adoptar cambios de estilo de vida simples y sostenibles que protejan sus riñones

## La campaña *Protege tus Riñones*

El 27 de febrero de 2025 se lanza la campaña *Protege tus Riñones, Protege tu Futuro*, una campaña de concienciación pública dentro de la Iniciativa *Riñones Fuertes*. Busca visibilizar el papel crítico de los riñones en la salud general, educando sobre su función y los riesgos de la enfermedad renal.

El objetivo es inspirar a las personas a tomar medidas como mantener un estilo de vida saludable, realizar controles médicos regulares y reconocer las señales de advertencia de la ERC, para que actúen a tiempo y protejan sus riñones a largo plazo.

Movilizando a la comunidad sanitaria y conectando con el público, la campaña busca aumentar la concienciación, corregir ideas erróneas y brindar información práctica sobre el cuidado renal.



# ¿CÓMO PUEDES CONTRIBUIR?

## Tu papel como Embajador en Redes Sociales

Como embajador de esta campaña en redes sociales, tu participación es clave para amplificar el mensaje de “*Protege tus Riñones, Protege tu Futuro*” y generar un impacto real.

Así es como puedes contribuir:

### 1. Sigue y promociona las cuentas oficiales en redes sociales

- o Sigue las cuentas de Strong Kidneys en Instagram ([@strongkidneys](#)) y Facebook ([Strong Kidneys](#))
- o Anima a tus seguidores, colegas y contactos a seguir estas cuentas

### 2. Genera conciencia

- o Crea y comparte tu propio contenido (ver ejemplos en páginas 6-9)
- o Publica regularmente sobre los hitos de la campaña, mensajes clave y recursos educativos
- o Usa los materiales visuales oficiales (ver páginas 7 y 9 ) o combínalos con tus propias fotos e imágenes

### 3. Colabora con otros Embajadores

- o Conecta con otros profesionales, pacientes e influencers del ámbito renal etiquetándolos o creando contenido conjunto
- o Puedes organizar charlas en vivo, webinars o sesiones de preguntas y respuestas para fomentar la participación



# ¿CÓMO PUEDES CONTRIBUIR?

## Conectando con tu audiencia

Esta campaña te permite conectar con dos audiencias igualmente importantes:

### 1. Conectar con La comunidad de profesionales sanitarios



### 2. Conectar con Público general



# ¿CÓMO PUEDES CONTRIBUIR?

## 1. Conectar con La comunidad de profesionales sanitarios

El objetivo principal con los profesionales de la salud (nefrólogos, médicos de atención primaria, especialistas no nefrólogos y organizaciones sanitarias) es motivarlos a participar activamente en la campaña y utilizar los recursos para mejorar la detección y el tratamiento de la ERC.

### Ejemplos de publicaciones en redes:

#### Publicación de ejemplo 1:

¡Orgullosa de ser parte de la campaña "Protege tus Riñones, Protege tu Futuro"! 🌟💪

La enfermedad renal crónica (ERC) afecta a millones, muchas veces sin dar síntomas

Como profesionales de la salud, tenemos el poder de cambiar eso. Detectando los factores de riesgo y educando a nuestros pacientes, podemos hacer una gran diferencia

Descubre cómo unirte y accede a recursos 🖱️ [www.era-online.org/strong-kidneys](http://www.era-online.org/strong-kidneys) #RiñonesFuentes #SaludRenal #ProtegeTusRiñones

#### Publicación de ejemplo 2:

🎉 ¡Ya comenzó la campaña "Protege tus Riñones, Protege tu Futuro"! Nuestra misión: aumentar la conciencia sobre la salud renal y empoderar a las personas para cuidar sus riñones y crear un futuro más saludable

Listo para marcar la diferencia? Aquí tienes como participar:

- ✓ Sigue [@strongkidneys](https://twitter.com/strongkidneys) y [Strong Kidneys](https://www.strongkidneys.org/)
- ✓ Usa los recursos de la campaña para educar e inspirar
- ✓ Motiva a tu red a unirse al movimiento

Trabajemos juntos para crear un cambio real 🖱️ [www.era-online.org/strong-kidneys](http://www.era-online.org/strong-kidneys) #RiñonesFuentes #SaludRenal #ProtegeTusRiñones

# ¿CÓMO PUEDES CONTRIBUIR?

## Publicación de ejemplo 3:

¿Conoces tus ABCDEs?

Quieres evaluar la salud renal de tus pacientes con confianza?  
Sigue el checklist ABCDE:

- A: Haz tu test de **Albúmina** en orina (uACR es clave)
- B: Monitorización de **Presión arterial** (<130/80 mmHg)
- C: Controla tu **Colesterol** mediante una analítica de sangre (los niveles de lípidos importan)
- D: Detección de **diabetes** con analítica en sangre
- E: Evaluación de función renal (creatinina y eGFR) en analítica de sangre

Usa todas las herramientas disponibles para mejorar la salud renal de tus pacientes ❤️

Más info 🖱️ [www.era-online.org/strong-kidneys](http://www.era-online.org/strong-kidneys)

DESCARGAR AQUÍ



Ejemplos de pancartas para la comunidad sanitaria

# ¿CÓMO PUEDES CONTRIBUIR?

## 2. Involucrar al público en general

Para el público en general, la campaña se centra en la educación y el empoderamiento. El contenido compartido debe ser claro, atractivo y práctico. El objetivo es inspirar a las personas a tomar las riendas de su salud brindándoles información fácil de entender y consejos prácticos.

### Ejemplos de publicaciones en redes sociales:

#### Publicación de ejemplo 1:

🇪🇺 ¿Sabías que 1 de cada 10 personas en Europa tiene enfermedad renal crónica (ERC)? ¡Son millones de personas cuya salud renal está en riesgo, pero la buena noticia es que podemos cambiar esta realidad! 💪

La campaña Protege tus riñones, protege tu futuro está aquí para concienciar sobre la salud renal y ayudarte a tomar el control de tu salud renal ✨

Adoptando hábitos sencillos como mantenerse activo, beber suficiente agua y hacerse chequeos médicos regulares, puedes proteger tus riñones para el futuro ❤️

Únete al movimiento y empieza a hacer un cambio hoy [www.era-online.org/strong-kidney](http://www.era-online.org/strong-kidney) #RiñonesFuentes #SaludRenal #ProtegeTusRiñones

#### Publicación de ejemplo 2:

🌟 ¡Tus riñones son los héroes silenciosos de tu cuerpo! 🌟

Cada día trabajan sin parar para:

🩸 Filtrar hasta 180 litros de sangre y eliminar los desechos

⚖️ Mantener el equilibrio de líquidos y electrolitos en tu cuerpo

💪 Regular la presión arterial

🔄 Producir hormonas que ayudan a la formación de glóbulos rojos

Trabajan incansablemente para mantenerte sano. ¡Devolvámosles el favor cuidándolos como se merecen! ❤️

Infórmate sobre cómo proteger tu salud renal en [www.era-online.org/strong-kidneys](http://www.era-online.org/strong-kidneys) #RiñonesFuentes #SaludRenal #ProtegeTusRiñones

# ¿CÓMO PUEDES CONTRIBUIR?

## Publicación de ejemplo 3:

¡Esto acaba de empezar! La campaña *Protege tus riñones, protege tu futuro* está en marcha, y es momento de actuar 🌟

Aquí tienes algunos consejos sencillos para mantener tus riñones sanos:

- 💧 Bebe suficiente agua
- 🥗 Sigue una dieta equilibrada rica en frutas, verduras y cereales integrales
- 🏃 Mantente activo – el ejercicio regular favorece la función renal
- ⚖️ Controla tu presión arterial y tu nivel de azúcar en sangre
- 🚭 No fumes – el tabaco puede dañar la función renal

¡Trabajemos juntos para proteger nuestros riñones y asegurar un futuro más saludable! 💙

Más información en [www.era-online.org/strong-kidneys](http://www.era-online.org/strong-kidneys)  
#RiñonesFuertes #SaludRenal #ProtegeTusRiñones



DESCARGAR AQUÍ



Banners de muestra para el público general

# CONSEJOS ADICIONALES PARA REDES SOCIALES

## Elección de los canales adecuados

Adapta tu contenido a cada plataforma para asegurar que tu mensaje sea efectivo:

-  **Facebook:** Tu audiencia incluye tanto al público general como a profesionales sanitarios. Comparte contenido detallado, recursos e impulsa conversaciones para involucrar a la comunidad. El estilo conversacional de Facebook es ideal para invitar a los seguidores a compartir experiencias y opiniones.
-  **Instagram:** Enfócate en contenido visualmente atractivo y fácil de entender para el público general, especialmente adultos jóvenes. Usa un enfoque divertido y cercano para compartir consejos y concienciar. Mantén un tono positivo, motivador y práctico con consejos aplicables a la salud.
-  **LinkedIn:** Ideal para conectar con profesionales sanitarios y expertos del sector. Comparte contenido basado en datos, análisis y recursos con evidencia científica. Mantén un tono profesional pero accesible, posicionándote como una fuente confiable en salud renal.
-  **X (antes Twitter):** X es perfecto para una comunicación rápida e impactante. Publica mensajes breves con llamados claros a la acción y hashtags relevantes. Apunta a un gran alcance con mensajes cortos y llamativos que generen conversación y aumenten la concienciación.

# CONSEJOS ADICIONALES PARA REDES SOCIALES

## Frecuencia de publicación

Comienza a publicar regularmente a partir del 27 de febrero de 2025, para generar expectativa y entusiasmo. Aumenta la actividad el día del lanzamiento para crear impulso y, después, mantén el compromiso con publicaciones, historias y actualizaciones relevantes.

Para mantener el interés a largo plazo, prioriza publicaciones frecuentes en Instagram o X, si usas esas plataformas, para lograr mayor visibilidad. Utiliza Facebook y LinkedIn para contenido más detallado. Mantén activas las conversaciones e impulsa el debate continuo en todas las plataformas.

## Hashtags y menciones

Usar los hashtags correctos y etiquetar cuentas relevantes puede aumentar significativamente tu alcance. Asegúrate de incluir los hashtags específicos de la campaña **#RiñonesFuentes**, **#SaludRenal** y **#ProtegeTusRiñones**.

También puedes usar hashtags de salud más generales como **#Lasaludimporta**, **#Prevencion** y **#Bienestar** pueden ampliar la visibilidad de tu publicación.

Etiquetar a organizaciones clave (como la Asociación Renal Europea y las Sociedades Nacionales de Nefrología), a profesionales de la salud y a líderes de opinión en el ámbito de la nefrología y la salud ayudará a mejorar la credibilidad y difundir el mensaje más ampliamente.



**Riñones Fuertes**

---