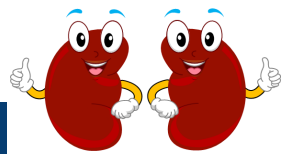


DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN



¡Estilos de Vida Saludables, Riñones Saludables!

VOL. 1, EDICIÓN 1

9 DE MARZO DE 2017

La prevención y los estilos de vida saludables desde la niñez son el secreto para mantenerse saludables a lo largo de la vida.



Manténganse físicamente activo, mínimo de 30 minutos diarios.



Tenga una dieta saludable, 5 porciones de frutas y/o vegetales diariamente.



Controle su peso, reduzca el consumo de azúcares y grasas saturadas.



Mantenga una ingesta apropiada y saludable de líquidos



Duerma el tiempo suficiente

¿Qué son los Riñones?

Los riñones son dos de los órganos más importantes del cuerpo, sin los cuales no podría funcionar normalmente. Están colocados a cada lado de la espina dorsal, por detrás y debajo de las costillas. Cada riñón es del tamaño de un puño cerrado o del mouse de una computadora. Tienen la forma de un frijol.

Funciones de los Riñones:

- ◆ Hacen un trabajo de limpieza cada minuto del día, revisan y controlan lo que el cuerpo necesita de vitaminas y otras sustancias nutritivas y desechan el exceso de agua y lo que no se necesita por la orina.
- ◆ Mantienen en equilibrio la presión sanguínea del cuerpo.
- ◆ Ayudan al organismo a fabricar las células rojas de la sangre.
- ◆ Producen la activación de la Vitamina D que ayuda al cuerpo a absorber el calcio de los alimentos derivados de la leche y otros alimentos. El calcio es la sustancia que requiere para mantener unos huesos y dientes fuertes y sanos.

¿Cuándo los Riñones no funcionan bien?

El organismo puede funcionar con un solo riñón, mientras este sano. Si ambos riñones dejan de funcionar la persona necesita de tratamientos especiales (Diálisis o trasplante) para mantenerse con vida. La diálisis suple la función del riñón de limpiar la sangre y eliminar los desechos y el exceso de agua. El trasplante de riñón se hace colocando un riñón de otra persona, por lo general un familiar, en el cuerpo para reemplazar la función de los riñones dañados.

Enfermedad Renal Crónica

La Enfermedad Renal Crónica (ERC) es la pérdida progresiva (por 3 meses o más) e irreversible de la función renal; como consecuencia los riñones pierden su capacidad para eliminar desechos, concentrar la orina y conservar los electrolitos en la sangre. A nivel global, la ERC es una importante causa de muerte y de pérdida de años de vida ajustados por discapacidad

La hipertensión arterial y la diabetes son la causa más común en los adultos. Con base en las cifras de la Cuenta de Alto Costo, el riesgo de desarrollar insuficiencia renal en pacientes diabéticos es 28 veces superior que en los no diabéticos y 21 veces superior en los hipertensos que en los no hipertensos. La obesidad es una condición que empeora la situación en personas diabéticas o hipertensas, condicionando una más rápida progresión a la ERC.

Señales de alerta para la Enfermedad Renal Crónica

Esté atento a las señales de alerta para la Enfermedad Renal Crónica, tales como el edema en los tobillos, fatiga fácil y frecuente, dificultad para concentrarse, disminución del apetito y orina espumosa.

Si usted responde afirmativamente alguna de las siguientes preguntas, coménteles a su médico para que piense también en sus riñones y le ordene pruebas de función renal:

- ◆ ¿Le han diagnosticado hipertensión arterial?
- ◆ ¿Sufre de diabetes?
- ◆ ¿Tiene antecedentes familiares de enfermedad en los riñones?
- ◆ ¿Tiene sobrepeso?
- ◆ ¿Es usted mayor de 50 años?



Controle periódicamente su tensión arterial



Evite el humo del cigarrillo.

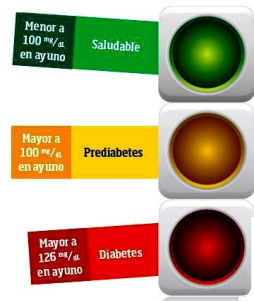


Evite el consumo abusivo del alcohol.



Evite tomar medicamentos sin prescripción médica

VALORES DE GLUCOSA



Evalúe periódicamente su nivel de azúcar en la sangre