

## 5 consejos para cuidar tus riñones

Los riñones son dos órganos en forma de frijol que están ubicados a ambos lados de la columna vertebral, en el centro de la espalda<sup>1</sup>, tienen el tamaño de un puño<sup>1</sup> y su trabajo principal es filtrar la sangre.<sup>1</sup>

Cada riñón contiene aproximadamente un millón de diminutos filtros que pueden procesar alrededor de 40 galones de líquido todos los días. Cuando la sangre atraviesa el riñón, los filtros tamizan y retienen ciertas sustancias que el cuerpo puede necesitar, como ciertos nutrientes y una gran parte del agua. Los desechos dañinos y los excesos de agua y nutrientes se canalizan hacia la vejiga, que se encuentra cerca, y son expulsados como orina.<sup>1</sup>



### ¿Por qué es importante cuidar de tus riñones?<sup>2</sup>

Los riñones eliminan los desechos y el exceso de líquido del cuerpo. Los riñones también eliminan el ácido que producen las células del cuerpo y mantienen un equilibrio saludable de agua, sales y minerales (como sodio, calcio, fósforo y potasio) en la sangre.<sup>2</sup>

Sin este equilibrio, es posible que los nervios, los músculos y otros tejidos en el cuerpo no funcionen normalmente.<sup>2</sup>

Los riñones también producen hormonas que ayudan a:<sup>2</sup>

- Controlar la presión arterial.<sup>2</sup>
- Producir glóbulos rojos.<sup>2</sup>
- Mantener los huesos fuertes y saludables.<sup>2</sup>



Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica. ©Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados – Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización del titular. PP-UNP-COL-1238

## Riñones: ¿cómo cuidarlos?

A continuación, te contamos 6 reglas de oro para cuidar tus riñones.<sup>3</sup>

### #1. Mantente en forma y activo<sup>3</sup>

La actividad física no solo cuida de tus riñones, sino de todo tu cuerpo. Al moverte más, le haces bien a tu corazón, pulmones, arterias etc. Además de que liberas hormonas de la felicidad que harán que te sientas bien. Con actividad física le ayudas a tu cuerpo a mantener su peso saludable y a mejorar su capacidad física, haciéndote más fuerte ante las enfermedades y fortaleciendo tus defensas. (Es recomendable hacer al menos 100 minutos a la semana de ejercicio, lo que es menos de 20 minutos diarios).<sup>3</sup>

### #2. Haz un control regular de los niveles de glucosa en sangre<sup>3</sup>

La diabetes es la principal causa de falla renal y diálisis en el mundo, por lo que es importante evitar su desarrollo o si ya la tienes, mantenerla controlada. Si eres diabético, debes hacer un seguimiento constante de tus glucometrías para corregir las dosis de tus medicamentos de forma adecuada. Si no sufres de diabetes, es importante hacerte un chequeo anual de glicemia para ver si tienes riesgo de padecerla y así poder iniciar el manejo a tiempo. Esto es especialmente importante en personas que tengan antecedentes familiares con diabetes.<sup>3</sup>

### #3. Monitorea tu presión arterial<sup>3</sup>

La hipertensión arterial no da síntomas, por lo que la única forma de saber si eres hipertenso es midiendo la presión arterial con un más altos, posiblemente te estás volviendo hipertenso y requieras una consulta médica para determinar si necesitas tratamiento.<sup>3</sup>

En las personas con hipertensión ya diagnosticada, es importante tomarse la tensión arterial para saber si el tratamiento está siendo adecuado o si hay que ajustar dosis. Es muy útil que cada vez que te tomes la tensión arterial, anotes el valor para que en tu siguiente control médico tengas varias mediciones.

Los tratamientos para la tensión arterial se deben tomar juiciosamente para que la tensión se mantenga normal y evitar que dañe los órganos.<sup>3</sup>

Es importante que en cada oportunidad que tengas, realices esta medición y que sepas cuando es anormal el resultado. Los valores normales se ubican generalmente en menos de 120/80.



Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica. ©Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados – Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización del titular. PP-UNP-COL-1238

#### #4. Come sano y mantén tu peso bajo control<sup>3</sup>

Comiendo saludablemente te mantendrás sano y no es un tema necesariamente costoso. Es muy importante que comas alimentos frescos idealmente sin preservantes, ricos en colores vivos: frutas y vegetales frescos. Por otra parte, las harinas y los dulces son rápidamente convertidos por el cuerpo en grasa que se va a acumular en tu cuerpo, en tus arterias, tu corazón y tu hígado y eso termina afectando tu salud.<sup>3</sup>



Se recomienda que la mitad de tu plato sea de verduras o fruta y la otra mitad repartido entre proteínas sanas (carne sin grasa, huevos, granos) y leguminosas o granos.<sup>3</sup>

#### #5. Bebe más líquidos saludables<sup>3</sup>

Un adulto en promedio debe tomar 1 litro de agua al día para mantenerse saludable, y esa cantidad se debe aumentar en casos de deshidratación como en casos de diarrea, vómito, fiebre o en casos de sudoración excesiva como deporte y períodos muy largos bajo el sol.<sup>3</sup>

Los riñones están encargados de eliminar el agua en exceso del cuerpo, por eso, tomar agua ayuda para que funcionen adecuadamente, preferiblemente agua fresca ya que las bebidas empacadas (gaseosas, té en botella, etc) tienen azúcar y preservantes que no son saludables.<sup>3</sup>

#### #6. No fumes<sup>3</sup>

El cigarrillo y el tabaco producen cáncer de vejiga y riñón, aceleran el envejecimiento de los órganos y las arterias y generan enfermedades pulmonares. Como los riñones están hechos de miles de arterias, el cigarrillo los afecta volviéndolos duros y rígidos lo que hace que la presión arterial aumente progresivamente dañando la función renal.

Además, son una de las principales causas de enfermedades pulmonares (con necesidad de uso de oxígeno permanente) y de infartos y fallas cardíacas.<sup>3</sup>



Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica. ©Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados – Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización del titular. PP-UNP-COL-1238

## ¿Quién tiene más probabilidad de presentar enfermedad renal?<sup>4</sup>

- Aproximadamente 1 de cada 3 adultos con diabetes, y 1 de cada 5 adultos con presión arterial alta, pueden presentar ERC (enfermedad renal crónica).<sup>4</sup>
- Además de la diabetes y la presión arterial alta, hay otros problemas que aumentan las posibilidades de que presente enfermedad renal, como las enfermedades cardíacas, la obesidad (tener sobrepeso) y los antecedentes familiares de ERC.<sup>4</sup>
- Las infecciones de riñón y una lesión física también pueden causar enfermedad renal.<sup>4</sup>



No esperes para dar el primer paso para mantener tus riñones sanos. Consulta a tu médico sobre la salud de tus riñones e indaga si debes hacerte examinar al respecto.<sup>1</sup>

## ¡Muévete por tu salud!

### Referencias:

1. National Institute of Health. Mantenga sus riñones sanos. Publicado marzo de 2013. [Consultado el 15 de enero del 2025]. Disponible en: <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/mantenga-sanos-sus-rinones>
2. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Los riñones y su funcionamiento. Revisado junio de 2018. [Consultado el 15 de enero del 2025]. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-rinones/rinones-funcionamiento>
3. Fundación Cardioinfantil. Reglas de Oro para cuidar tus riñones. [Consultado el 15 de enero del 2025]. Disponible en: [https://www.lacardio.org/diario\\_medico/las-8-reglas-de-oro-para-cuidar-tus-rinones/](https://www.lacardio.org/diario_medico/las-8-reglas-de-oro-para-cuidar-tus-rinones/)
4. Center for disease control and prevention. Revisado junio 06 de 2022. [Consultado el 15 de enero del 2025]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/kidneydisease/spanish/prevention-risk/take-care.html>



Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica. ©Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados – Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización del titular. PP-UNP-COL-1238