

14 de marzo | Día Mundial del Riñón

Señales que pueden indicar problemas renales

LOS RIÑONES SE ENCARGAN DE FUNCIONES ESENCIALES PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL ORGANISMO. ELLOS FILTRAN LA SANGRE Y ELIMINAN LAS IMPUREZAS DEL ORGANISMO A TRAVÉS DE LA ORINA, ENTRE OTRAS COSAS.

Sin embargo, se estima que 1,2 millones de personas murieron, en 2017 apenas, debido a la enfermedad renal crónica, según el Estudio de Carga Mundial de Enfermedades.

Esto demuestra la importancia de cuidar de la salud de los riñones.

Aquí hay algunas señales que pueden indicar un mal funcionamiento de estos importantes órganos:



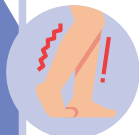
CAMBIOS EN LA ORINA: orina con color muy pálido o amarillo, con sangre, con apariencia espumosa u olor fuerte.



PÉRDIDA DE APETITO, Náuseas y VÓMITOS: esto puede pasar cuando las toxinas no están siendo correctamente filtradas a través de los riñones y eliminadas a través de la orina.



DOLOR DE ESPALDA: el dolor en la zona lumbar puede indicar la presencia de cálculos renales.



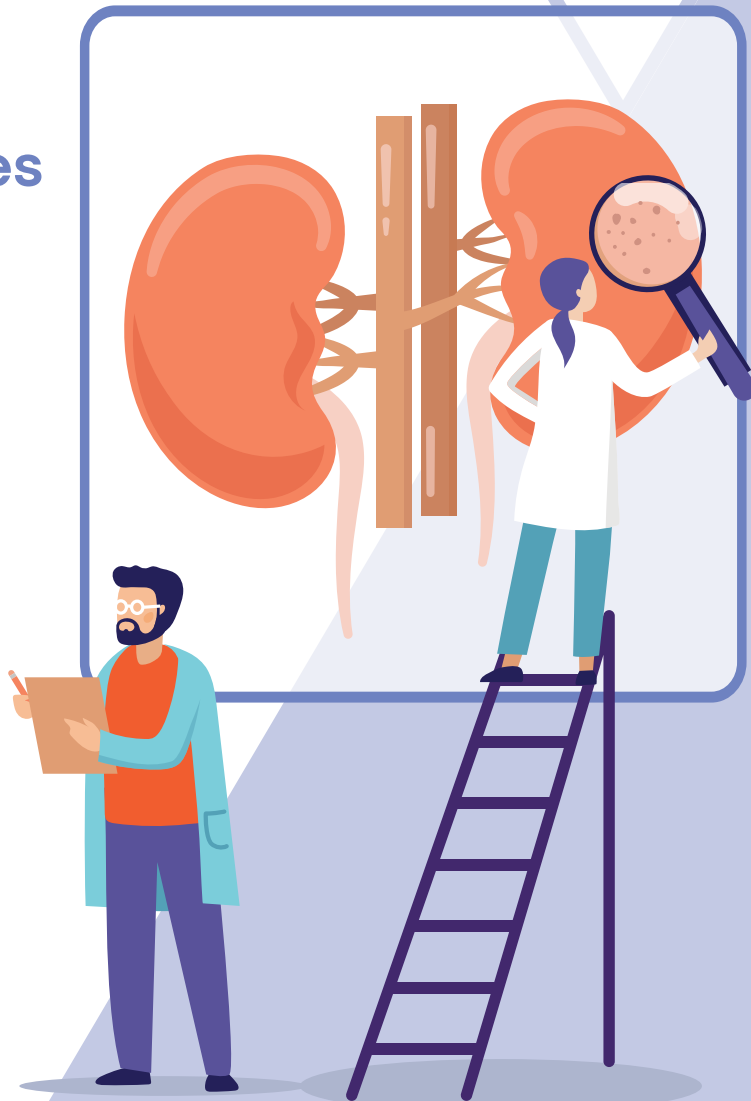
HINCHAZÓN: cuando los riñones están debilitados la eliminación de sodio se dificulta, lo que puede causar hinchazón de las piernas y los tobillos.



HIPERTENSIÓN: la retención de agua y sodio, además de causar hinchazón, puede provocar hipertensión arterial.



ANEMIA: los riñones son responsables por la producción de una hormona llamada eritropoyetina, que estimula la médula ósea a producir glóbulos rojos.



¿Cómo contribuir a la salud renal?

- Manténgase hidratado.
- Reduzca el consumo de sal y azúcar.
- Prepare comidas a base de alimentos frescos.
- Mantenga actualizados los análisis de orina y los niveles de creatinina.

¡ESTÉ AL TANTO!

La insuficiencia renal tiene un gran efecto negativo en la salud del cuerpo como un todo y puede provocar la mortalidad o la pérdida de calidad de vida. ¡Cuídese!