

Primera en Salud
promoción y prevención

¿Para qué sirven los **riñones**?

Los riñones son órganos vitales del cuerpo humano que:

- **Filtran y eliminan** los desechos del organismo
- Regulan el **equilibrio de líquidos** en el cuerpo
- Tienen un papel crucial en el proceso de **control de la presión arterial**
- Ayudan a mantener el **pH de la sangre** equilibrado

...Entre otras funciones.

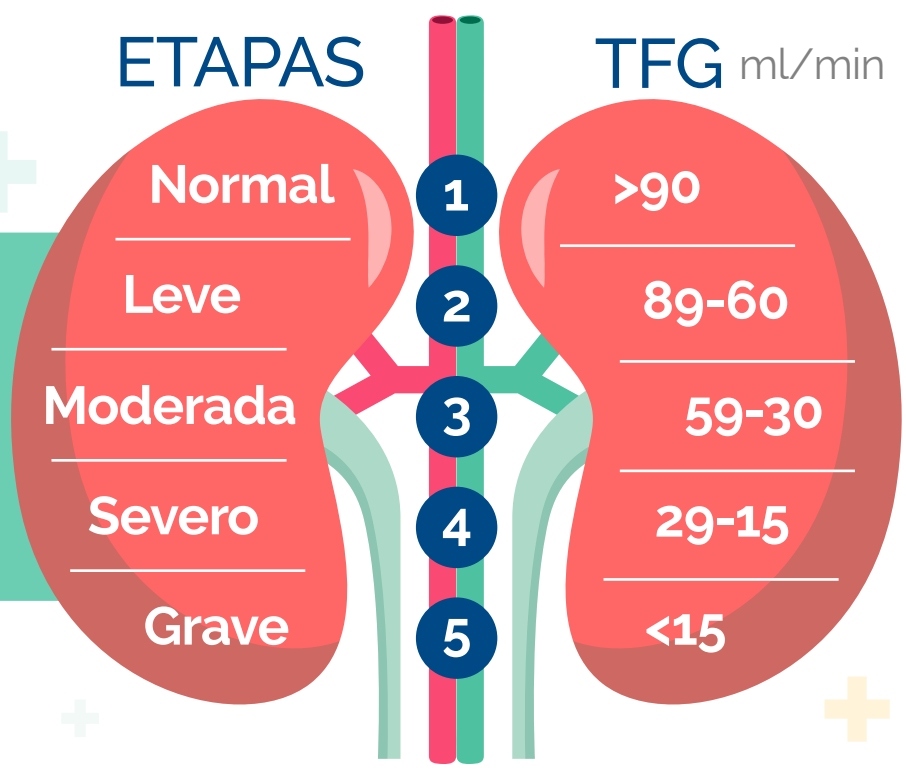
¿Cómo mantengo mi salud renal?

La Tasa de Filtrado Glomerular (TFG) permite conocer la cantidad de residuos que se mantiene en tu sangre.

Tu médico es quien calcula la TFG a partir de tus niveles de creatinina en sangre, edad, peso y sexo.

Mientras más temprano realices esta prueba, mayor es la probabilidad de disminuir o detener el progreso de la enfermedad en tus riñones.

La enfermedad de los riñones tiene 5 etapas de acuerdo a la TFG:



Factores de riesgo

- Presión arterial alta (Hipertensión arterial).
- Azúcar alta en la sangre (*Diabetes mellitus*).
- Uso prolongado de antiinflamatorios no esteroideos, como el Ibuprofeno.
- Enfermedad quística renal.
- Infecciones urinarias frecuentes.
- Piedras en los riñones frecuentes.
- Lupus.
- Tener un solo riñón.
- Glomerulonefritis y tubulopatías.

¿Quieres mantener la salud de tus riñones?

- Da seguimiento continuo con tu médico especialista.
- Controla tu presión arterial.
- Evita el sobrepeso.
- Toma tus medicamentos como lo indica tu médico.
- Conoce los antecedentes médicos de tu familia.
- Si tienes diabetes, controla tu Hemoglobina Glicosilada (A1C).
- Limita el consumo de bebidas alcohólicas.
- Ejercítate.
- No fumes.
- Lleva una dieta saludable y limita el uso de sal.

Estos consejos te ayudarán a mantener tu salud renal. Asimismo, servirán para disminuir el riesgo de complicaciones relacionadas a otras condiciones de salud, como enfermedades cardiovasculares.

El objetivo de este material es únicamente informativo y no pretende sustituir las recomendaciones médicas. Consulta a tu médico para tratamientos específicos.

Conoce más sobre **Primera en Salud** a través de:



Pili, tu asistente virtual vía **WhatsApp (809) 476-3300**

Escanea y accesa a **arsprimera.com**