

ENFERMEDAD RENAL

¿Qué es?

Es la pérdida lenta de la función de los riñones con el tiempo. El principal trabajo de estos órganos es eliminar los desechos y el exceso de agua del cuerpo.

Síntomas

- Falta de apetito
- Sensación de malestar general y fatiga
- Dolores de cabeza
- Picazón (prurito) y resequedad de la piel
- Náuseas
- Pérdida de peso

Los síntomas que se pueden presentar cuando la función renal ha empeorado incluyen:

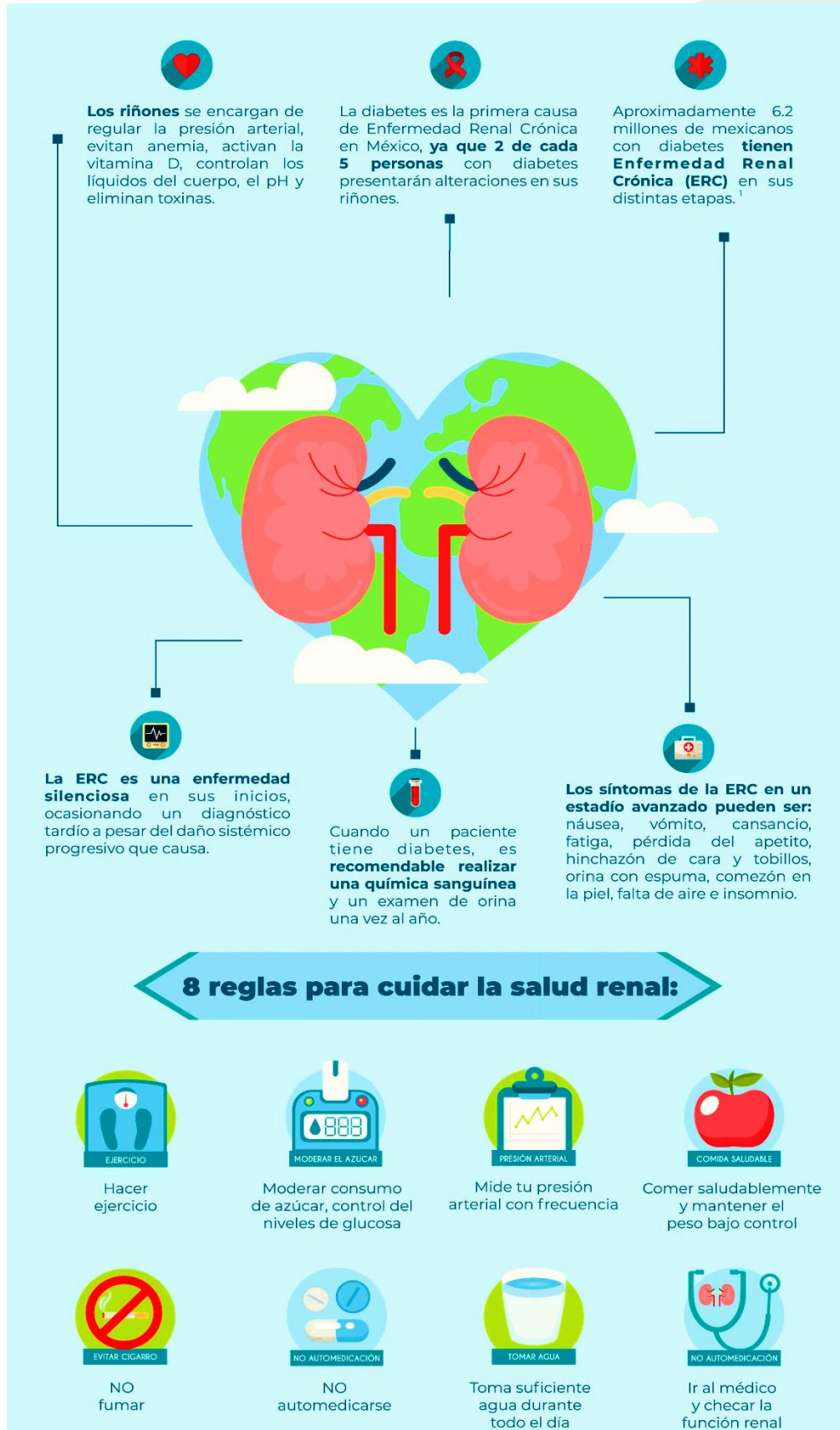
- Piel anormalmente oscura o clara
- Dolor de huesos
- Entumecimiento en las manos y los pies
- calambres
- Mal aliento
- Hinchazón en las manos y en los pies
- Vómitos

Causas

La diabetes y la presión arterial alta son las 2 causas más comunes y son responsables de la mayoría de los casos.

Recomendaciones

- El control de la presión arterial retrasará un mayor daño al riñón
- NO fume.
- Consuma comidas con un contenido bajo de grasa
- Haga ejercicio regularmente
- Mantenga controlado el nivel de azúcar en la sangre.
- Evite ingerir demasiada sal o potasio.
- Buen consumo de calcio y Vitamina D
- Tomar agua potable 2 litros al día



Los riñones se encargan de regular la presión arterial, evitan anemia, activan la vitamina D, controlan los líquidos del cuerpo, el pH y eliminan toxinas.

La diabetes es la primera causa de Enfermedad Renal Crónica en México, **ya que 2 de cada 5 personas** con diabetes presentarán alteraciones en sus riñones.

Aproximadamente 6.2 millones de mexicanos con diabetes **tienen Enfermedad Renal Crónica (ERC)** en sus distintas etapas.¹

La ERC es una enfermedad **silenciosa** en sus inicios, ocasionando un diagnóstico tardío a pesar del daño sistémico progresivo que causa.

Cuando un paciente tiene diabetes, es **recomendable realizar una química sanguínea** y un examen de orina una vez al año.

Los síntomas de la ERC en un **estadio avanzado pueden ser:** náusea, vómito, cansancio, fatiga, pérdida del apetito, hinchazón de cara y tobillos, orina con espuma, comezón en la piel, falta de aire e insomnio.

8 reglas para cuidar la salud renal:

EJERCICIO

Hacer ejercicio

MODERAR EL AZÚCAR

Moderar consumo de azúcar, control de niveles de glucosa

PRESIÓN ARTERIAL

Mide tu presión arterial con frecuencia

COMIDA SALUDABLE

Comer saludablemente y mantener el peso bajo control

EVITAR CIGARRO

NO fumar

NO AUTOMEDICACION

NO automedicarse

TOMAR AGUA

Toma suficiente agua durante todo el día

NO AUTOMEDICACION

Ir al médico y checar la función renal