

Datos Básicos de los Riñones



Situado en la parte posterior del abdomen



Utilizan el 25 % de la sangre que expulsa el corazón en cada latido



Filtran la sangre unas 40 veces al día



Aproximadamente 1 de cada 10 personas tiene algún tipo de enfermedad renal crónica

La falla renal aguda (FRA) puede ocurrir después de una cirugía mayor o debido a problemas cardíacos



Cómo Mantener sus Riñones Saludables



Beba agua



Haga ejercicio con regularidad



No fume



Tenga una dieta saludable



Reduzca la ingesta de sal, alimentos procesados y azúcar



Mantenga un peso saludable



Haga un seguimiento médico después de una FRA



¿Por Qué Son Tan Importantes los Riñones?

1

Regulan la sal y el agua en su cuerpo

2

Eliminan los productos de desecho de la sangre a través de la orina

3

Regulan su presión arterial

4

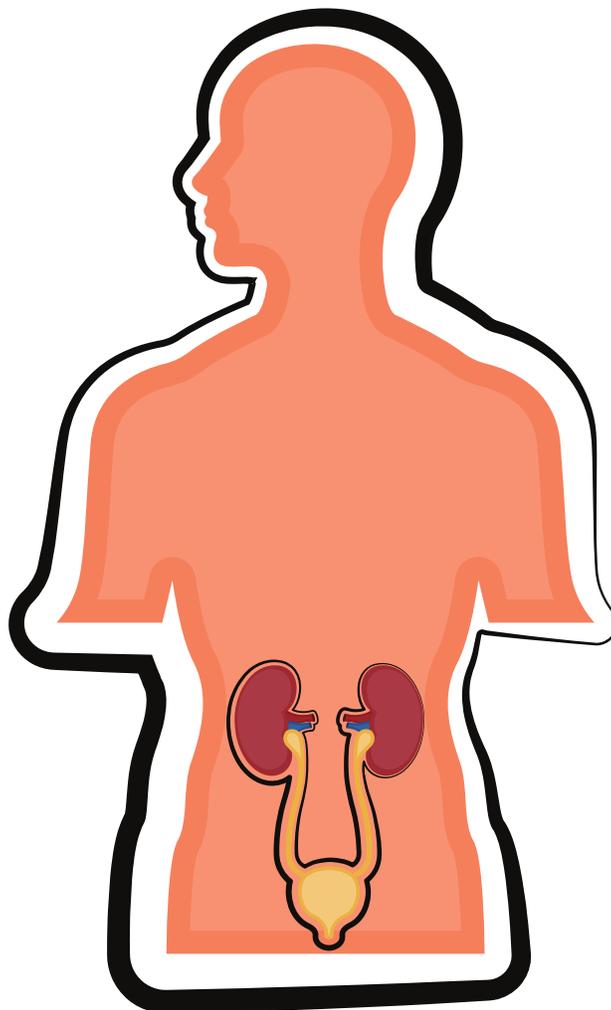
Mantienen los huesos sanos

5

Crean eritropoyetina para controlar la producción de glóbulos rojos

6

Eliminan muchos fármacos



Síntomas de Problemas Renales

- Dificultad para respirar
- Náuseas/Vómitos
- Cambio en la frecuencia de la micción
- Hinchazón/Adormecimiento de manos/pies
- Cansancio
- Dolores de cabeza frecuentes
- Picazón en la piel
- Calambres musculares
- Cambio en el tono de la piel
- Problemas para dormir
- Pérdida de apetito



¿Qué Puedo Hacer Para Proteger Mis Riñones Después de la FRA?



Evite los medicamentos de venta libre perjudiciales para sus riñones (nefrotóxicos)



Hable sobre los medicamentos con su médico



Evite consumir demasiada sal



Controle su presión arterial



Llame a su médico si tiene dificultad para respirar, la hinchazón aumenta o si experimenta náuseas y vómitos



Haga un seguimiento con su médico para revisar su función renal



Preguntas Para Hacerle a Su Médico Acerca de la FRA



- 1 ¿Cuál es mi función renal actual?
- 2 ¿Están bien los medicamentos que recibo para mis riñones?
- 3 ¿Hay algún otro medicamento que debería tomar para proteger mis riñones?
- 4 ¿Debo hacer cambios en mi alimentación?

