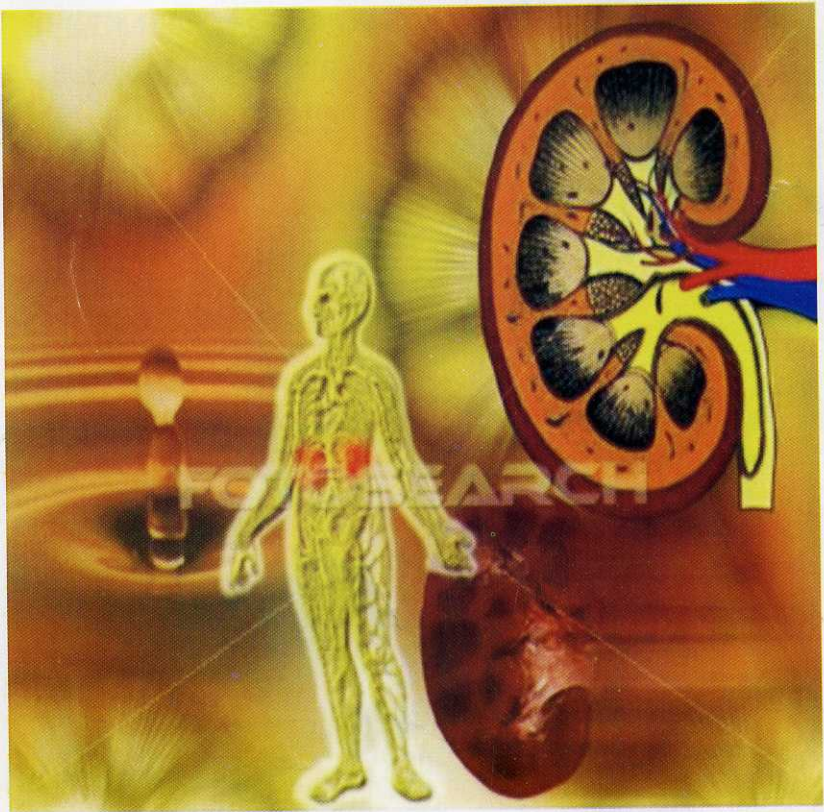




Secretaría de
salud pública

COMO CUIDAR NUESTROS RIÑONES ?



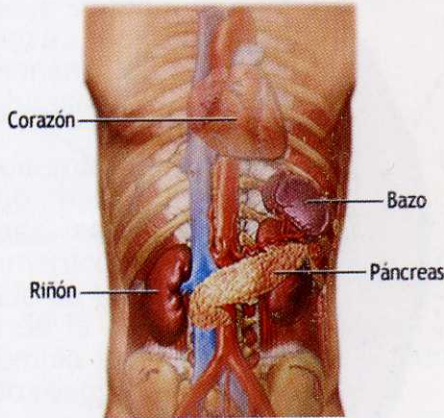
ALCALDÍA DE MANIZALES
SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA
ASOCIACIÓN NUEVA ESPERANZA A.I.T.

CARTILLA DE ORIENTACIÓN Y DIVULGACIÓN DE
RECOMENDACIONES PARA PERSONAS QUE
QUIERAN PREVENIR ENFERMEDADES RENALES Y
MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA.

MANIZALES, NOVIEMBRE DE 2012

QUE SON LOS RIÑONES?

Los riñones son órganos en forma de frijol, cada uno tiene el tamaño aproximado de una mano cerrada. Están localizados en la parte media de la espalda, inmediatamente debajo de la caja torácica (la estructura formada por las costillas). Los riñones son una compleja maquinaria de purificación. A diario, purifican unos 200 litros de sangre para filtrar unos 2 litros de desechos y exceso de agua. Los desechos y el exceso de agua se convierten en orina, que fluye a la vejiga a través de tubos llamados uréteres. La vejiga almacena la orina hasta el momento de orinar.



PARA QUE SIRVEN LOS RIÑONES?

Los desechos de la sangre se forman a partir de la descomposición normal de los alimentos consumidos. El cuerpo usa la comida como fuente de energía y para reparación propia.

Después de que el cuerpo toma lo que necesita de los alimentos, envía los desechos a la sangre. Si los riñones no retiraran esos desechos, se acumularían en la sangre y serían perjudiciales para el cuerpo.

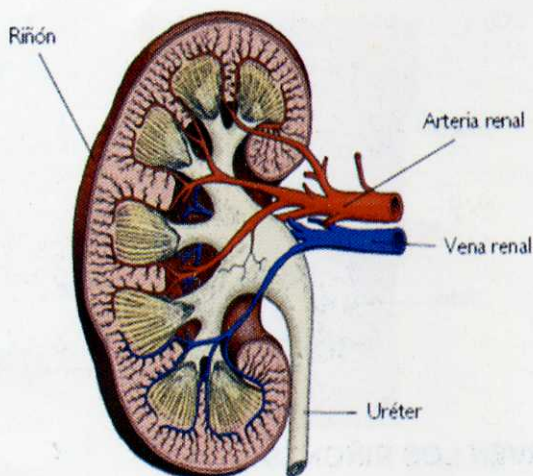
QUE OTRAS FUNCIONES TIENEN LOS RIÑONES?

- * Regular las cantidades de potasio en la sangre, este lo podemos encontrar en alimentos como el: plátano, banano, frijoles, chocolate, si esta sustancia aumenta podría causar daños en el corazón y causar hasta la muerte.
- * Estimular la formación de glóbulos rojos (sangre), evitando la anemia.
- * Mantener los valores de presión arterial normales.

- * Producir la vitamina D que se encarga de fortalecer los huesos.

COMO FUNCIONAN LOS RIÑONES?

La sangre que llega hasta los riñones a través de los vasos sanguíneos es purificada por los millones de filtros que estos poseen, obteniendo de esta forma la orina, la cual se encuentra conformada por agua y por los productos de desecho del organismo. Si los riñones no eliminaran estos desechos se acumularían en la sangre y dañarían el cuerpo.



EL RIÑÓN EN SU INTERIOR

QUE DAÑA LOS RIÑONES?

Las dos principales causas para que se produzca un daño renal son: la diabetes y la hipertensión arterial; ambas son las responsables de taponar los filtros internos del riñón. Muchas otras enfermedades y afecciones pueden dañar los riñones entre ellas:

- * Trastornos autoinmunes (como lupus eritematoso sistémico y esclerodermia).
- * Anomalías congénitas de los riñones (como múltiples quistes).
- * Ciertos químicos tóxicos como: fumicidas, corrosivos, irritantes.
- * Lesión o traumatismo.
- * Cálculos renales e infecciones urinarias repetitivas.

- * Problemas con las arterias que llegan a los riñones o que están dentro de éstos.
- * Algunos analgésicos y otros fármacos (como fármacos para el cáncer).
- * Nefropatía por reflujo (en la cual los riñones se dañan por el flujo retrógrado de orina hacia ellos).

QUE SINTOMAS PRESENTA UNA PERSONA CUANDO ESTA ENFERMA DE LOS RIÑONES?

- * Falta de apetito.
- * Los alimentos le saben mal.
- * Dolor de cabeza.
- * Desaliento, cansancio.
- * Dolor en los huesos.
- * Anemia.
- * Se hincha (edema) los tobillos, los pies, los parpados o todo el cuerpo.
- * Presenta cifras tensionales altas las cuales no bajan ni con medicamentos, solo se logra la presión arterial normal cuando se trata el riñón.
- * Disminución de la orina en algunos casos, el exceso de agua se acumula en los pulmones sintiendo el paciente que no puede respirar.

QUE SUCEDE SI FALLAN LOS RIÑONES POR COMPLETO?

- * La insuficiencia renal total e irreversible se llama a veces enfermedad renal crónica. Si los riñones dejan de trabajar por completo, el cuerpo se llena de líquido por exceso de agua y de desechos. Esta afección se llama uremia. Se puede producir hinchazón de las manos o los pies, la persona se sentirá cansada y débil porque su cuerpo necesita sangre limpia para funcionar debidamente.
- * La uremia no tratada puede causar convulsiones o coma, y por último, la muerte. Si los riñones dejan de trabajar por completo, la persona necesitará someterse a diálisis o a un trasplante de riñón.

QUE ES UNA DIALISIS?

Es limpiarle la sangre los desechos que produce el organismo, con la diálisis también se saca el exceso de agua. Existen dos terapias para reemplazar la función de los riñones que son:

HEMODIALISIS

- a) La hemodiálisis es una técnica con la que conseguimos eliminar del organismo las sustancias tóxicas acumuladas que el riñón no ha podido eliminar, al mismo tiempo se elimina también el exceso de líquido que el organismo acumula, al no funcionar correctamente los riñones en la formación de la orina.

DIALISIS PERITONEAL

- b) En la diálisis peritoneal, se inyecta un líquido en el abdomen. Ese líquido, llamado dializado, recoge los desechos de la sangre. Después de algunas horas, se drena el dializado que contiene los desechos del cuerpo. Luego se inyecta gota a gota una nueva bolsa de dializado en el abdomen. Los pacientes pueden aprender a hacerlo ellos mismos sin tener que ir al consultorio del médico cada vez. Los pacientes tratados con diálisis peritoneal ambulatoria continua, que es la forma más común de diálisis peritoneal, cambian el dializado cuatro veces al día. Sin embargo, se puede realizar por la noche otra forma de diálisis peritoneal con una máquina que drena y llena el abdomen automáticamente.

Cuando la persona se encuentra en unas condiciones de salud aptas, el médico tratante le ofrece la posibilidad de remitirlo a un centro de trasplantes para que la persona inicie el protocolo (exámenes que se le practican a la persona); y de esta forma quede en lista de espera y puede acceder a ser candidato para recibir un trasplante de riñón.

TRASPLANTE RENAL

Un riñón donado puede venir de un donante anónimo que ha muerto en fecha reciente o de una persona viva, por lo general, un pariente. El riñón que se recibe debe adaptarse bien a las características del cuerpo.

El sistema inmunitario protege contra la enfermedad mediante ataque a cualquier cosa que no reconozca como parte normal del cuerpo, de manera que el sistema inmunitario atacará a un riñón que parezca ser demasiado "extraño". Algunos medicamentos especiales pueden ayudar a "engañar" al sistema inmunitario para que no rechace un riñón trasplantado.

COMO PREVENIR LA INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA?

- * Mantener las cifras de tensión arterial en valores normales 120/80.
- * Disminuir el consumo de sal, ya que contribuye a elevar la presión arterial porque ayuda a retener líquidos.
- * Realizar ejercicio diario para evitar que se aumenten las grasas en los vasos sanguíneos y contribuir al buen funcionamiento del corazón. Para saber el tipo de ejercicios y durante que tiempo realizarlos el paciente debe consultar a su médico y él le dará las indicaciones necesarias para hacerlo.

Los riñones pueden fallar por causas muy diversas, las dos enfermedades mas comunes de la insuficiencia renal son: la hipertensión arterial y la diabetes. El daño que estas enfermedades producen en los filtros del riñón es de evolución lenta y generalmente pasan varios meses o años antes de que se produzcan los síntomas.

QUE ES LA PRESION ARTERIAL?

- * Es la fuerza que hacen las paredes de la arteria al paso de la sangre.

QUE ES LA HIPERTENSION ARTERIAL?

Es el aumento de la presión de la pared de la arteria.

Las cifras normales de presión arterial son de 120/80 cuando está por encima de estos valores es necesario acudir al médico quien determinara el tratamiento a seguir.

- * Si la sangre pasa a gran velocidad por los vasos, las paredes se debilitan y pueden llegar a romperse.
- * Las grasas estrechan estos vasos y la sangre debe hacer mucha fuerza para pasar, obligando al corazón a trabajar más para llevar los nutrientes a los demás órganos.
- * Los vasos que están dañados, también se encuentran alimentando el riñón, el cual se deteriora presentándose la falla renal.

CUÁLES SON LOS SIGNOS DE ALARMA DE PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN)?

- * Dolor de Cabeza.
- * Sudoraciones.
- * Pulso rápido (palpitaciones).
- * Respiración Corta.
- * Mareo.
- * Alteraciones visuales (como ver "lucecitas o estrellitas").
- * Sonido de zumbido en los oídos.
- * Sensación de calor en cabeza y cuello.
- * Manchas en los ojos como objetos oscuros volantes.

CÓMO PREVENIR LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

- * Llevar a la práctica una dieta natural, a base de frutas como papaya, mango, guayaba, mandarinas, piña, sandía; verduras como zanahoria, coliflor, habichuelas; cereales integrales como el arroz, la avena, el trigo; consumir poca cantidad de carne y alimentos con poca cantidad de sal.
- * Evitar una dieta con exceso de sal y de grasas animales. Está demostrado que la sal común se acumula en las paredes arteriales y provoca estrechez de los vasos sanguíneos. Las grasas pueden obstruir y dificultar la circulación sanguínea, elevando los niveles de la presión arterial.
- * Realizar ejercicio aeróbico diariamente, de preferencia una caminata de 30 a 45 minutos.
- * Controle el estrés y aprenda a manejarlo. Relajarse puede mejorar la salud emocional y física.
- * Limite el tiempo que pasa frente al televisor o al computador, máximo 2 horas diarias.
- * El hábito de fumar causa daños en los vasos sanguíneos y aumenta el riesgo de empeorar los problemas de salud relacionados con la hipertensión arterial, es importante dejar de fumar.
- * El consumo de alcohol y uso de sustancias psicoactivas como cocaína, marihuana, éxtasis producen daño en los vasos sanguíneos impidiendo que llegue de forma adecuada el oxígeno a los órganos del cuerpo.
- * Dormir durante 8 horas diarias, el descanso es reparador y necesario para el cuerpo.

COMO SE TRATA LA PRESION ARTERIAL ALTA?

La hipertensión arterial no puede curarse en la mayoría de los casos pero puede controlarse. En general debe seguir un tratamiento regular de por vida para bajar la presión y mantenerla estable. Las pastillas son solo parte del tratamiento de la hipertensión ya que el médico también suele recomendar: dieta, no abusar del consumo de sal y hacer ejercicio con regularidad.

QUE ES LA DIABETES?

Es la concentración elevada de glucosa (azúcar) en la sangre, por fuera de las cifras normales, la cual es una enfermedad controlable.

Para determinar las concentraciones de glucosa en la sangre (azúcar) es necesario realizar una glicemia, teniendo presente que los valores normales varían entre 70mg/dl y 100mg/dl. El órgano que produce la hormona llamada insulina es el páncreas, esta insulina es la encargada de mantener los niveles de glucosa normales en la sangre y llevarla a las células, cuando las personas carecen de la insulina o la tienen pero no funciona se presenta la diabetes.

La diabetes afecta órganos importantes como: Los ojos, los riñones, el corazón, el sistema nervioso; contribuye en la presencia de lesiones en la piel especialmente en los pies.

CUALES SON LOS SÍNTOMAS DE ALERTA DE LA DIABETES?

- * Cansancio, fatiga.
- * Aumento de la sed.
- * Aumento de la orina.
- * Náuseas, vómitos o dolor abdominal.
- * En las mujeres, ausencia de menstruación.
- * En los hombres, disfunción eréctil.
- * Aumento del apetito acompañada de pérdida de peso.
- * Visión borrosa.
- * Infecciones frecuentes.
- * Entumecimiento de manos y pies.
- * Heridas que tardan en cicatrizar.

QUE FACTORES PARTICIPAN EN LA APARICION DE LA DIABETES?

- * Sobrepeso y obesidad.

- * La herencia (padre, madre o hermanos con diabetes).
- * Madres que presentaron diabetes en el embarazo.
- * Las personas que no tengan un adecuado control de su enfermedad y presenten una presión arterial igual o mayor a 140/90 mmHg.
- * Las personas que no tengan valores en la sangre de colesterol bueno (HDL) y en el momento que le sea realizado el examen y el resultado este por debajo de los niveles adecuados, teniendo en cuenta que las cifras normales para mujeres es 45 mg/gl. y para hombre es de: 35 mg/dl.
- * No realizar ejercicio.
- * Edad mayor a 45 años.

COMO PREVENIR LA DIABETES?

- * Comer una dieta saludable baja en grasa, consumir cereales y panes de granos integrales, frutas, verduras, productos lácteos bajos en grasa y azúcar (light), carnes blancas, esto puede ayudar a prevenir el aumento excesivo de peso.
- * Moderar el consumo de huevo, hasta 3 unidades por semana y seleccionar preferiblemente la clara. Utilizar el aceite de origen vegetal, ya que carecen de colesterol y aportan vitamina E y ácidos grasos esenciales, el consumo debe ser controlado, ya que aportan un alto valor calórico.
- * Evite el exceso de comida y bebidas que contengan mucha azúcar como gaseosas, jugos, helados, pasteles, dulces, golosinas, estos productos producen al aumento excesivo de peso.
- * Desayunar es importante, sobre todo para todas las personas propensas a adquirir diabetes.
- * Realizar ejercicios físicos por lo menos 30 minutos al día 5 días a la semana.
- * Evitar el tabaquismo, la hipertensión arterial y la obesidad.
- * Revisar los pies periódicamente consultando al médico ante cualquier alteración de la coloración de la piel, la aparición de ampollas, grietas o lesiones que demoran mucho tiempo en cicatrizar.

- * Consultar al médico con regularidad.

COMO SE TRATA LA DIABETES?

El tratamiento de la Diabetes tiene como objetivo hacer lo que el organismo debe realizar normalmente, o sea, mantener el apropiado balance de insulina y glucosa en la sangre. La regla básica es que, los alimentos hacen que los niveles de azúcar se eleven y el ejercicio y la insulina hacen que éstos niveles disminuyan. El control de la diabetes es un balance entre varios elementos:

- * Con frecuencia, el primer tratamiento recomendado para la diabetes es la organización de las comidas, para controlar el nivel de azúcar en la sangre, realizar actividad física y así controlar el peso. En ocasiones, esas medidas son insuficientes para reducir los niveles de azúcar en la sangre y mantenerlos dentro de los niveles normales.

Cuando eso sucede, se recurre a los medicamentos por vía oral (pastillas) o inyectable como la Insulina.

- * Régimen Nutricional: Evitar alimentos como azúcar, dulces, golosinas, pasteles, mermeladas porque se absorben rápidamente y pueden aumentar el azúcar en sangre. También evitar fiambres, embutidos (salchichas, chorizo), carnes grasas, manteca, margarina, y otros alimentos con mucha grasa porque pueden dañar las arterias y el corazón.
- * Plan de ejercicios: Los deportes más recomendables son caminar, correr y montar en bicicleta, pero siempre hay que tener en cuenta el historial médico del paciente.

BIBLIOGRAFIA

usuarios.multimania.es/cgu/uno.htm
mx.selecciones.com/contenido/a2054_kidshealth.org › Parents › Para padres
www.handsonhealth-sc.org/page.php?id=1511
www.diabetes.org/espanol/
www.diabesport.com/PDFs/diabetes_comunidad.pdf

Nueva Esperanza



ASOCIACION DE INSUFICIENTES Y TRANSPLANTADOS