

Centre su atención en la salud renal: conozca sus riñones



(NAPS)—¿Qué mejor momento para conocer sus riñones que el Mes Nacional de los Riñones?

Los riñones juegan un papel fundamental en el funcionamiento del cuerpo; por lo tanto, unos riñones sanos son importantes para la salud en general.

Los riñones son dos órganos con forma de frijol ubicados justo debajo de la caja torácica, uno a cada lado de la columna vertebral. Los riñones trabajan sin parar y filtran aproximadamente 140 litros de sangre al día; de esta manera, eliminan los desechos y el exceso de líquido del cuerpo.

Las personas pueden padecer de enfermedad renal a cualquier edad, incluso los niños. La enfermedad renal significa que los riñones están dañados y no pueden filtrar la sangre como deberían.

Tomar medidas para proteger los riñones puede ayudar a mantener el cuerpo sano y puede prevenir o retrasar la progresión de la enfermedad renal. Nunca es demasiado pronto para tomar medidas y así mantener los riñones sanos. Incluso las medidas sencillas pueden marcar una gran diferencia.

Hable con un profesional de atención de salud sobre los factores de riesgo de la enfermedad renal y desarrollen juntos un plan para abordar esos riesgos. Es posible que corra un mayor riesgo de enfermedad renal si tiene diabetes, presión arterial alta, enfermedades cardíacas, historial de daño renal agudo o historial familiar de enfermedad renal.

Ayude a mantener sus riñones estableciendo hábitos saludables:

- Maneje la diabetes, la presión arterial alta y las enfermedades cardíacas con el apoyo de un profesional de atención de salud.
- Realice actividad física durante al menos 30 minutos cada día.
- Trate de dormir entre 7 y 8 horas cada noche.
- Deje de fumar y limite el consumo de alcohol.
- Trate de comer alimentos saludables y de mantener la hidratación.
- Maneje el estrés.

Desarrollar hábitos saludables toma tiempo, pero los beneficios para la salud valen la pena. Empiece poco a poco y busque apoyo cuando sea necesario.

¡Infórmese sobre la salud de sus riñones! Al principio, la enfermedad renal no suele presentar síntomas. De hecho, hasta el 90% de las personas que tienen enfermedad renal no saben

que la tienen. Si tiene más de 60 años o tiene factores de riesgo de enfermedad renal a cualquier edad, pregúntele a un profesional de atención de salud sobre la posibilidad de hacerse pruebas. Las pruebas incluyen un análisis de sangre y un análisis de orina. Comuníquese con el consultorio de su profesional de atención de salud o con un centro de salud comunitario cercano para programar las pruebas renales. Entre más pronto se entere de que tiene enfermedad renal, más pronto podrá tomar medidas para proteger sus riñones de un daño mayor.

Mientras usted pone de su parte para mantener sus riñones sanos, el Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK, por sus siglas en inglés), integrante de los Institutos Nacionales de la Salud, apoya los estudios de investigación para prevenir, monitorear y tratar la enfermedad renal. El Proyecto de Medicina de Precisión Renal (KPMP, por sus siglas en inglés) del NIDDK es un ejemplo de investigación dirigida a descubrir la biología de la salud y la enfermedad renal. El KPMP se dedica a mejorar la atención renal futura adaptada a cada paciente. Otro estudio respaldado por el NIDDK, el Estudio de Enfermedad Renal Crónica en Niños (CKiD, por sus siglas en inglés), analiza cómo la enfermedad renal afecta el desarrollo de las enfermedades cardíacas, la función cerebral y el crecimiento en los niños, y se dedica a identificar los factores de riesgo para la progresión de la enfermedad renal. Estos y muchos otros estudios de investigación del NIDDK ofrecen información prometedora sobre cómo mejorar y mantener la salud renal.

“Si bien el NIDDK invierte en proyectos de investigación innovadores para mejorar la prevención y el tratamiento de las enfermedades renales, animamos a las personas a aprender sobre las funciones críticas que nuestros riñones realizan todos los días para mantenernos vivos”, comentó el director del NIDDK, el Dr. Griffin P. Rodgers. “Tomar medidas sencillas ahora para proteger y preservar la salud renal puede salvar vidas y marcar una gran diferencia en la salud y el bienestar a largo plazo”.

Para obtener más información sobre la salud renal en este Mes Nacional de los Riñones, visite el sitio web del NIDDK, www.niddk.nih.gov, y siga al NIDDK en las redes sociales en @NIDDKgov.