

# Cuidando los riñones

## Cuidados generales

- Controle su presión arterial.
- Coma sano.
- Controle su glucosa en sangre si tiene diabetes.
- Controle su colesterol.
- Deje de fumar o usar tabaco.
- Limite el consumo de alcohol.
- Mantenga un peso saludable.
- Manténgase activo la mayoría de los días de la semana.

## Diabetes y los riñones

La nefropatía diabética ocurre cuando el nivel alto de azúcar en sangre daña los riñones.

Los riñones están llenos de pequeños vasos sanguíneos llamados glomérulos que ayudan a limpiar la sangre. Demasiada azúcar en la sangre puede dañarlos. Una vez que sus riñones han sido dañados por el descontrol de la diabetes, no se pueden reparar.

## Hipertensión y los riñones

Tener la presión arterial alta hace que la sangre fluya a través de los vasos sanguíneos con mucha fuerza, esto puede dañar los glomérulos y causar enfermedad renal crónica.

Cuando la presión arterial alta daña los riñones, estos ya no pueden controlar la presión arterial.



FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE IMSSPIRACIÓN



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL  
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL



GOBIERNO DE  
MÉXICO

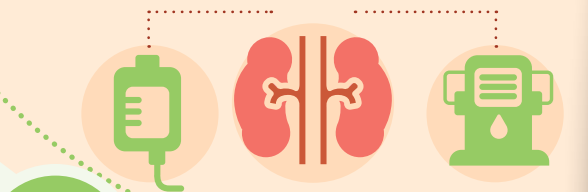


## Conociendo los riñones. Órganos vitales

- Los riñones filtran la sangre eliminando toxinas y el exceso de líquidos en forma de orina.
- Mantienen el equilibrio de líquido en el cuerpo.
- Ayudan a controlar la presión arterial.

## Enfermedad renal crónica (ERC)

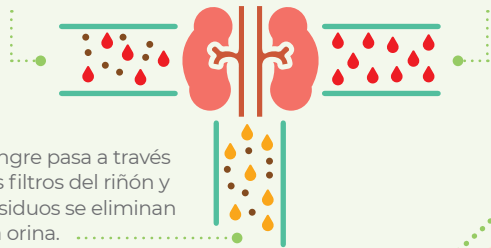
Es la pérdida lenta y progresiva de las funciones de los riñones, cuando el daño es duradero se puede necesitar de diálisis peritoneal, hemodiálisis o incluso un trasplante renal.



**Riñón sano**

La sangre entra en el riñón.

La sangre filtrada sale del riñón.

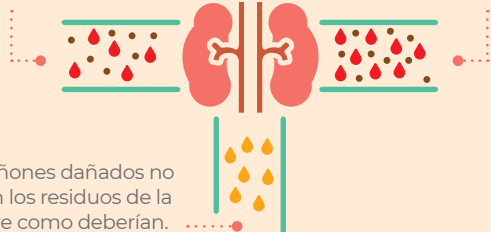


La sangre pasa a través de los filtros del riñón y los residuos se eliminan por la orina.

**Riñón con daño**

La sangre entra en el riñón.

Los residuos permanecen en el cuerpo en lugar de ser eliminados a través de la orina.



Los riñones dañados no filtran los residuos de la sangre como deberían.

## Etapas de la ERC (estadio)

**1** Los riñones están sanos y funcionan bien, pero hay signos de alerta como daño físico en estos órganos o proteína en la orina.

**2** Daño renal leve, con proteínas en la orina y daño físico a los riñones.

**3** Daño renal moderado con posibilidad de presión alta, anemia o problemas en huesos, debido al cúmulo de toxinas.

**4** Daño renal severo. Etapa previa a la insuficiencia renal.

**5** Falla renal. Etapa donde se requiere diálisis peritoneal, hemodiálisis o trasplante renal.

## Cuidando los riñones

- Realice una alimentación saludable.
- Practique actividades físicas diariamente.
- Consuma agua simple.



## Consuma menos sodio

- No agregue sal a sus alimentos cuando cocine o coma. Intente cocinar con hierbas frescas, jugo de limón o especias.
- Evite en gran medida consumir productos enlatados o empaquetados.
- Al comprar artículos que digan "reducido en sodio" o "bajo en sodio", verifique que estos elementos no contengan potasio en lugar de sal.
- Limite la comida rápida y los bocadillos salados, como papas fritas y nueces o semillas saladas.
- Limite los alimentos en escabeche o en conserva, como encurtidos y aceitunas.

## Consuma menos azúcar

- Evite el consumo de bebidas altamente azucaradas, jugos naturales o industrializados.
- Limite el consumo de panes refinados y prefiera consumir granos enteros.
- Evite el consumo de bebidas lácteas endulzadas.
- Limite azúcares como miel, mermelada, leche condensada, cajeta, chocolate o productos en almíbar.

## Identifique si tiene riesgo alto para enfermedad renal crónica (ERC)

