

Salud. Mantener la salud de los riñones es vital para su salud y bienestar general.

Said Pulido

Metro World News

Los riñones juegan un papel vital para mantener su cuerpo funcionando correctamente. Su trabajo principal es limpiar la sangre de toxinas y transformar los desechos en orina, pero también realizan otros trabajos importantes como ayudar a controlar la presión arterial y producir glóbulos rojos.

CONSEJOS

Para una salud renal es recomendable:

1) MANTENERSE EN FORMA Y ACTIVO: esto puede ayudar a mantener un peso corporal ideal, reducir la presión arterial y disminuir el riesgo de enfermedad renal crónica. Encuentre una actividad que lo mantenga ocupado y que disfrute, como caminar o bailar, y dedíquese 30 minutos o más la mayoría de los días

2) REALIZAR UN CONTROL REGULAR DE LOS NIVELES DE AZÚCAR EN LA SANGRE: cuando las células del cuerpo no pueden usar la glucosa (azúcar) en la sangre, sus riñones se ven obligados a trabajar más duro para filtrar la sangre. Después de años de esfuerzo, esto puede provocar daños que amenazan la vida.

3) CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL: la presión arterial elevada puede causar daño renal. Si las lecturas de su presión arterial están constantemente por encima de 140/90, es posible que tenga presión arterial alta. Debe hablar con un médico sobre cambios en su estilo de vida y posiblemente tomar medicamentos para controlar su presión arterial.

4) COMER SANO Y MANTENER SU PESO BAJO CONTROL: las personas



Aprenda a mantener saludables sus riñones con estas recomendaciones

FUENTES: INSTITUTOS NACIONALES DE SALUD (EE. UU.), HEALTHLINE Y BUPA SALUD. / FOTOS: FREEPIK, UNPLASH

LAS CLAVES

■ Los riñones son órganos vitales y cumplen un papel muy importante en el bienestar del cuerpo. Su trabajo es eliminar los desechos y el exceso de líquido en el cuerpo, y mantener el equilibrio de agua, sales y minerales en la sangre.



■ Sin embargo, existen algunos factores que pueden afectar su funcionamiento, lo que puede generar complicaciones de salud importantes.

■ Cuando no se toman los cuidados adecuados y los riñones fallan, los desechos comienzan a acumularse en el cuerpo y se manifiestan síntomas como fatiga, náuseas y vómitos, falta de apetito y dificultad para concentrarse.

■ En algunos casos, se pueden presentar enfermedades graves como la insuficiencia renal, lo que puede comprometer la vida de quien la padece, y requiere de tratamientos complejos como la diálisis o un trasplante de riñón.

■ Además, debido a que los riñones cumplen diferentes funciones en el organismo, también es posible que se presenten algunas complicaciones como hipertensión, anemia, daño a los nervios y acumulación de líquido alrededor de los pulmones.

Aunque las personas pueden vivir con insuficiencia renal siguiendo un tratamiento muy específico, se trata de una enfermedad que no tiene cura y que afecta considerablemente la calidad de vida de quienes la padecen.



con sobrepeso u obesidad corren el riesgo de sufrir una serie de problemas de salud que pueden dañar los riñones. Una dieta balanceada y baja en sodio, carnes procesadas y otros alimentos que dañan

los riñones puede ayudar a reducir el riesgo de daño renal.

5) MANTENER UNA INGESTA SALUDABLE DE LÍQUIDOS: se recomienda beber de 1.5 a 2 litros de agua al día. El agua ayuda a eliminar el sodio y las toxinas de los riñones. También reduce el riesgo de enfermedad renal crónica.

6) NO FUMAR: el hábito de fumar retarda el flujo de sangre a los riñones. Cuando llega menos sangre a los riñones, puede disminuir su capacidad para funcionar normalmente.

7) NO TOMAR PASTILLAS DE VENTA LIBRE DE FORMA REGULAR: los medicamentos comunes, como los antiinflamatorios no esteroideos, incluidos el ibuprofeno y el naproxeno, pueden dañar los riñones si se toman de forma habitual. Hable con su médico acerca de los medicamentos que dañan sus riñones.

8) CONTROLAR SU FUNCIÓN RENAL: una prueba regular de la función renal es una excelente manera de conocer la salud de sus riñones y verificar posibles cambios. Si tiene uno o más factores de "alto riesgo", como diabetes o hipertensión, o tiene sobrepeso o antecedentes familiares de enfermedad renal, es una buena idea realizar pruebas periódicas de la función renal.

CÓMO LIMPIAR LOS RIÑONES

Una de las formas más eficaces de limpiar los riñones es a través del consumo de líquidos que estimulen la diuresis (producción de orina), ayudando así a eliminar las toxinas acumuladas. Entre las bebidas más recomendadas se encuentran:

- **Agua pura:** es la más efectiva. Beber entre 1.5 y 2 litros diarios ayuda a mantener los riñones funcionando correctamente.
- **Infusión de perejil:** tiene propiedades diuréticas naturales que favorecen la eliminación de residuos.
- **Agua con limón:** aporta vitamina C y puede ayudar a prevenir la formación de cálculos renales.
- **Té de diente de león:** conocido por su acción depurativa y por estimular el flujo urinario.

