

Fecha: 04-02-2026
Medio: Publimetro
Supl.: Publimetro
Tipo: Noticia general
Título: **Aprenda a mantener saludables sus riñones con estas recomendaciones**

Pág.: 6
Cm2: 555,3

Tiraje: 84.334
Lectoría: 382.227
Favorabilidad: ☐ No Definida

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

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.

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.



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.

