

ÓRGANO FUNDAMENTAL EN EL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA CARDIOVASCULAR

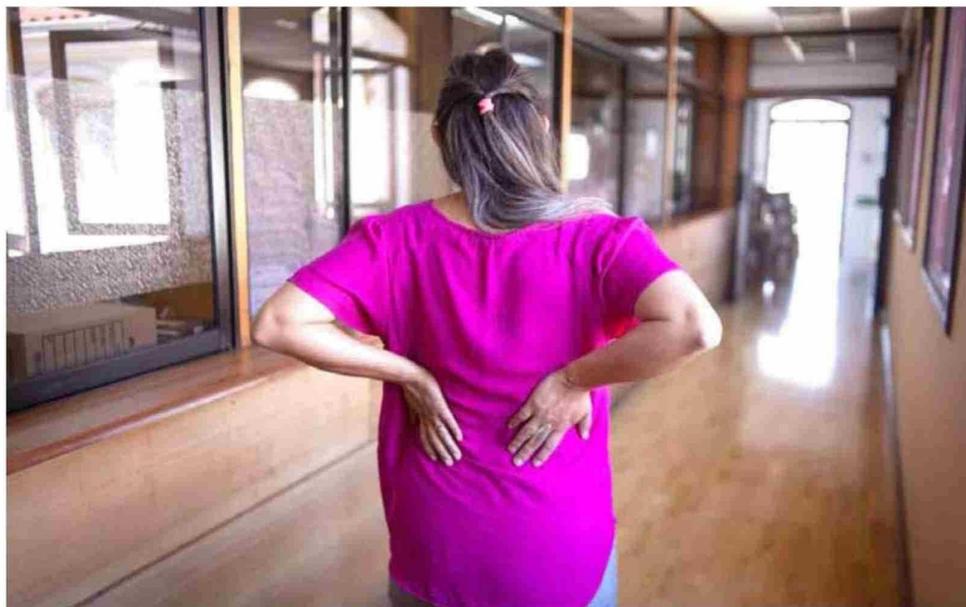
Día Mundial del Riñón: ¿por qué es tan importante cuidarlos?

Son órganos que limpian nuestra sangre y tienen funciones metabólicas trascendentales, por lo que si se enferman, también lo hace todo nuestro organismo. Un mal funcionamiento que incluso puede ser fatal.

Equipo El Día / Región de Coquimbo

 @eldia_cl

Junto al cerebro y el corazón, los riñones son un órgano fundamental en el buen funcionamiento del sistema cardiovascular, ya que el 20% de la sangre que el corazón expulsa en cada latido, es recibida por ellos. Esta y otras importantes labores son ejercidas en silencio por los riñones, pero el problema está justamente allí, pues cuando fallan y



Los riñones son el gran filtro del cuerpo, por lo que tienen dos trabajos muy importantes: filtrar los residuos que hay en el organismo y producir la orina para eliminarlos. CEDIDA

comienzan a afectar significativamente nuestra calidad de vida, también lo hacen de forma asintomática.

Una enfermedad renal puede evolucionar a una fase más avanzada sin que nos demos cuenta, pero hay algunos signos que, aunque silenciosos, podrían alertarnos que algo no anda bien. "Hablamos de una enfermedad renal cuando los riñones pierden la capacidad de filtrar los desechos de la sangre, acumulando un gran volumen y desequilibrando la composición química de la misma. Entre los principales síntomas destacan la retención de líquido, que causa hinchazón en las piernas, tobillos o pies; cambios

en la frecuencia o cantidad de orina, pudiendo aparecer espuma o sangre; dolor de espalda baja, además de piel seca y con picazón. Sin embargo, como esta es una enfermedad silenciosa, puede no presentar síntomas en etapas tempranas", señala el doctor Andrés Cifuentes, referente del Programa de Salud Cardiovascular del Servicio de Salud Coquimbo.

Las complicaciones renales se pueden clasificar en dos: Enfermedad Renal Aguda (ERA), que se caracteriza por la reducción de la capacidad de filtración de forma abrupta, pero que es reversible si se detecta a tiempo; y la Enfermedad Renal Crónica (ERC), que es el deterioro



Hablamos de una enfermedad renal cuando los riñones pierden la capacidad de filtrar los desechos de la sangre, acumulando un gran volumen y desequilibrando la composición química de la misma"

ANDRÉS CIFUENTES

REFERENTE DEL PROGRAMA DE SALUD
CARDIOVASCULAR DEL SERVICIO DE
SALUD COQUIMBO

gradual, pero irreversible de la función renal durante un tiempo prolongado. Si bien esta última no tiene cura, sí se puede controlar y prevenir que el daño continúe avanzando.

"Los principales factores de riesgo para desarrollar ERC son diabetes, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular y obesidad, todos con alta prevalencia a nivel nacional. Además, también inciden el fumar, tener antecedentes familiares de enfermedad renal o la automedicación, ya que algunos fármacos utilizados por tiempo prolongado provocan daños en los riñones. Si presentan uno o más factores de riesgo, pueden acercarse a su centro de salud más cercano y pedir una hora para evaluar la función renal", explica el profesional.

RIÑONES: LOS RESPONSABLES DE MANTENER EL CUERPO EN EQUILIBRIO

Los riñones son el gran filtro del cuerpo, por lo que tienen dos trabajos muy importantes: filtrar los residuos que hay en el organismo y producir la orina para eliminarlos. Si de un momento a otro esto falla, o los riñones se obstruyen, el cuerpo se intoxicará poco a poco, lo que puede ser mortal.

Los riñones siempre están ocupados, además de estas funciones, mantienen un equilibrio de agua, sales y minerales en la sangre, al mismo tiempo que producen hormonas que ayudan a controlar la presión arterial, producir glóbulos rojos y mantener los huesos fuertes.

"Todas estas acciones hacen que el cuerpo se mueva eficientemente, por eso es importante no descuidar los controles preventivos para así diagnosticar a tiempo alguna anomalía. La forma de hacerlo es bastante sencilla, con un simple examen de sangre y orina es posible conocer el funcionamiento de los riñones. Ambos exámenes se realizan de forma gratuita en los distintos Centros de Salud Familiar (CESFAM)", agrega el Dr. Andrés Cifuentes.

¿CÓMO CUIDAR LOS RIÑONES?

Para mantener una buena función renal, el referente del Programa de Salud Cardiovascular del Servicio de Salud Coquimbo entrega las siguientes recomendaciones:

Hidratación: el agua ayuda a eliminar las toxinas y los desechos del cuerpo, manteniendo los riñones limpios y funcionando correctamente.

Cuidado con la automedicación: al utilizar analgésicos es importante seguir correctamente las instrucciones del envase, ya que tomar muchos, durante un tiempo prolongado, puede provocar daños en los riñones.

No fumar: El tabaco daña los vasos sanguíneos y reduce el flujo a los riñones, afectando su función. Además, empeora el daño renal existente.

Dieta saludable: incorporar en la alimentación frutas, verduras y proteínas magras, junto con limitar el consumo de sal, azúcar y grasas saturadas, ayudará a mantener un peso saludable y prevenir enfermedades como diabetes y obesidad, que pueden afectar negativamente a los riñones.

Mantener controles al día: la mejor forma de evitar una enfermedad renal es con el diagnóstico oportuno. Si actualmente padeces enfermedades que podrían aumentar el riesgo de un daño a los riñones, consulta con tu médico cómo puedes controlarlas.

Recuerda, los riñones nos desintoxican diariamente de todas las impurezas, por eso es importante velar por un correcto funcionamiento, prevenir su deterioro y evitar un posterior proceso de diálisis.