



# CUIDA TUS RIÑONES

## ¿Qué es la Insuficiencia Renal?

1

La insuficiencia renal ocurre cuando los riñones pierden la capacidad de filtrar desechos y exceso de líquidos de la sangre

Puede ser:

Aguda (repentina y reversible)

Crónica (progresiva y permanente)

Puede avanzar sin síntomas al inicio

Afecta la calidad de vida y productividad

Puede requerir diálisis o trasplante en etapas avanzadas



## Factores de riesgo

Diabetes

Hipertensión arterial

Sobrepeso u obesidad

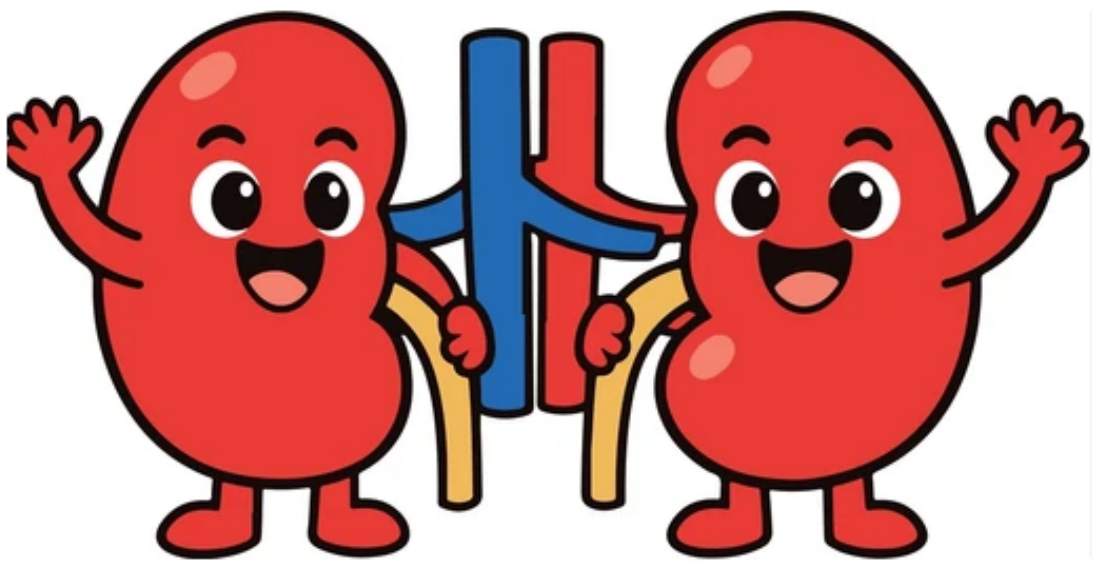
Sedentarismo

Consumo excesivo de sal

Uso frecuente de medicamentos sin control (analgésicos)



2



[https://www.shutterstock.com/es/search/kidney-cute?image\\_type=illustration](https://www.shutterstock.com/es/search/kidney-cute?image_type=illustration)

## Señales de Alerta

Fatiga constante

Hinchazón en piernas o rostro

Cambios en la orina

Presión arterial elevada

Náuseas o falta de apetito



3

## ¿Cómo cuidar tus riñones?

Beber suficiente agua

Mantener una alimentación balanceada

Reducir el consumo de sal

Realizar actividad física regularmente

Controlar enfermedades como diabetes e hipertensión

Evitar la automedicación

Realiza chequeos médicos periódicos, especialmente si tienes factores de riesgo.



4

**Pequeños cambios en el estilo de vida pueden prevenir enfermedades renales y mejorar la calidad de vida.**



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<https://www.kidney.org/es/kidney-topics/insuficiencia-renal>

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/kidney-failure/symptoms-causes/syc-203690481>