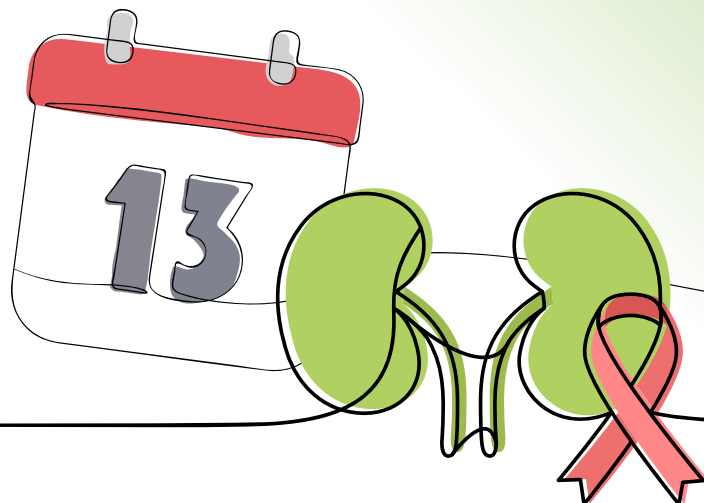


Día Mundial del RIÑÓN

13 de marzo 2025



Introducción

Tus riñones son el **#elfiltrodetuvida**: eliminan toxinas a través de la orina, equilibran líquidos y minerales en sangre y mantienen tu cuerpo sano. Sin embargo, las enfermedades renales avanzan en silencio y, cuando los síntomas aparecen, el daño ya puede ser grave. La clave está en la prevención y detección temprana. Adoptar hábitos saludables y reconocer las señales de alerta puede marcar la diferencia en tu calidad de vida.

Escucha a tu cuerpo, cuida tus riñones.

Los riñones filtran la sangre de todo tu organismo, eliminan los productos de desecho, equilibran líquidos y minerales, y mantienen tu cuerpo activo y sano. Entre otras, las funciones más importantes de los riñones son que ayudan a controlar la presión arterial y los niveles de vitamina D, a mantener los huesos o a regular los niveles de sodio, calcio y potasio. Sin los riñones, el organismo pierde su equilibrio¹.

Cuando los riñones fallan, las toxinas o productos de desecho se acumulan en la sangre, afectando órganos vitales como el cerebro, el corazón y los pulmones. En casos graves, puede ser necesario un trasplante o recibir diálisis para sobrevivir^{1,2}.

Cúdalos hoy para evitar complicaciones mañana.

#elfiltrodetuvida | #TuFarmacéuticoInforma

Síntomas del deterioro renal

Cuando los riñones dejan de funcionar bien, pueden aparecer síntomas como los siguientes³:



Hinchazón en piernas, pies o tobillos



Dolores de cabeza frecuentes



Picazón persistente en la piel



Fatiga y problemas de sueño



Náuseas, pérdida de apetito o de peso



Escasa o nula producción de orina



Calambres, debilidad o entumecimiento muscular



Dolor o rigidez en las articulaciones



Confusión o problemas de memoria



Sangre en la orina



Enfermedades cardíacas

¿Quiénes tienen mayor riesgo de enfermedad renal?

Algunos de los factores que aumentan las probabilidades de desarrollar daño en los riñones son⁴:



Edad avanzada



Diabetes Mellitus



Colesterol elevado



Antecedentes familiares de enfermedad renal



Hipertensión arterial



Obesidad



Tabaquismo

Recuerda que siempre puedes contar con tu farmacéutico:

te facilitará consejos prácticos que pueden marcar la diferencia en el cuidado de la salud de tus riñones.

#elfiltrodevida | #TuFarmacéuticoInforma



¿Qué puedo hacer para mantener mis riñones sanos?⁵



ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Lleva una alimentación equilibrada, con poca sal, grasa y azúcar y mucha fruta y verdura.



EJERCICIO FÍSICO

Realiza ejercicio físico de forma regular, al menos 30 minutos al día.



AGUA

Consume suficiente cantidad de agua.



PESO

Mantén un peso saludable.



ESTRÉS

Reduce el estrés.



DESCANSO

Duerme lo suficiente.



TABAQUISMO

Evita el tabaco.



HÁBITOS

Modera el consumo de alcohol, bebidas con cafeína, alimentos proteicos y sal.



TRATAMIENTOS

Si tienes diagnosticada diabetes, hipertensión o enfermedades cardíacas, cumple con el tratamiento prescrito por tu médico para mantenerlas bajo control.

Con la colaboración de:

CSL Vifor  **Farmacéuticos**

Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España

¹American Kidney Fund. Todo sobre los riñones. Disponible en: <https://www.kidneyfund.org/es/todo-sobre-los-riñones>. Último acceso: febrero de 2025.

²Mayo Clinic. Enfermedad renal en etapa terminal: síntomas y causas. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/end-stage-renal-disease/symptoms-causes/syc-20354532>. Último acceso: febrero de 2025.

³National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. ¿Qué es la insuficiencia renal? Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-riñones/insuficiencia-renal/que-es#que-ir>. Último acceso: febrero de 2025.

⁴American Kidney Fund. Risk factors for kidney disease. Disponible en: <https://www.kidneyfund.org/all-about-kidneys/risk-factors#risk-factors-for-kidney-disease>. Último acceso: febrero de 2025.

⁵National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Prevención de la enfermedad de los riñones. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-riñones/informacion-general/prevencion>. Último acceso: febrero de 2025.