



Día Mundial del Riñón

14 MARZO 2024



Translated by
Gustavo Perez-Cortes, MD)
and María Julia Muñoz Serrano (MD)

World Kidney Day is a joint   initiative

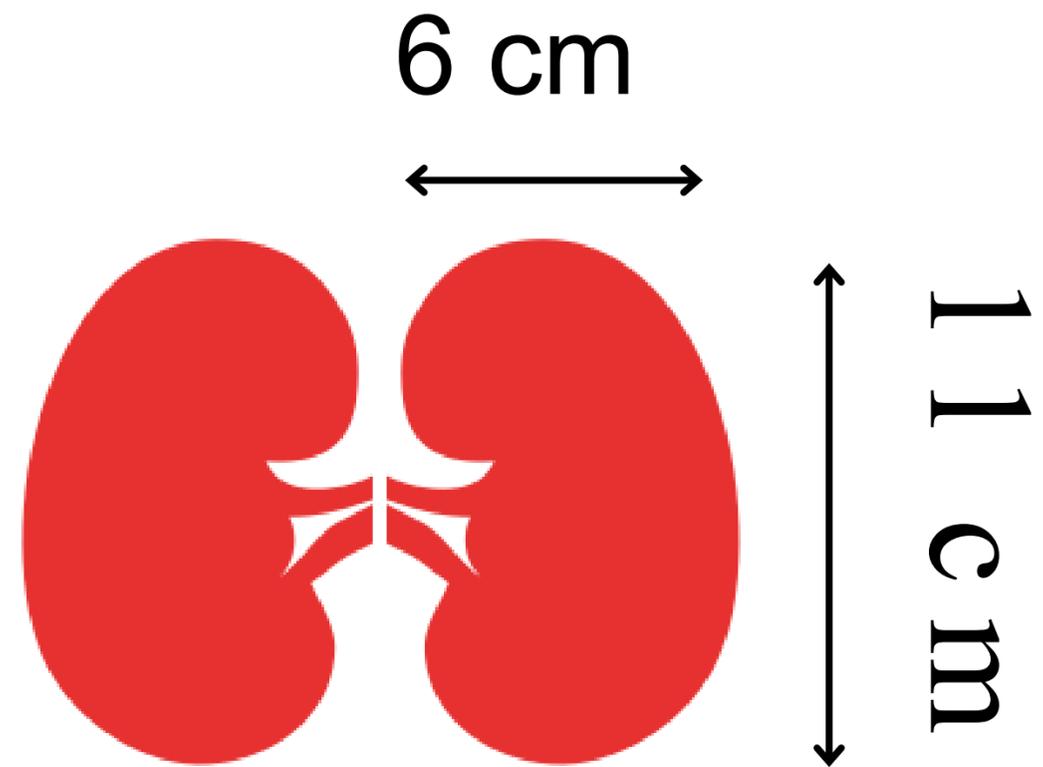
Adhieren a la Campaña

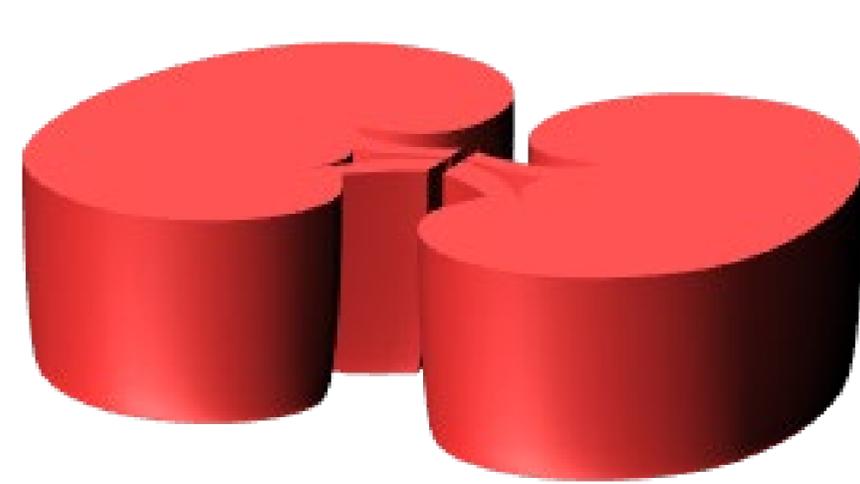




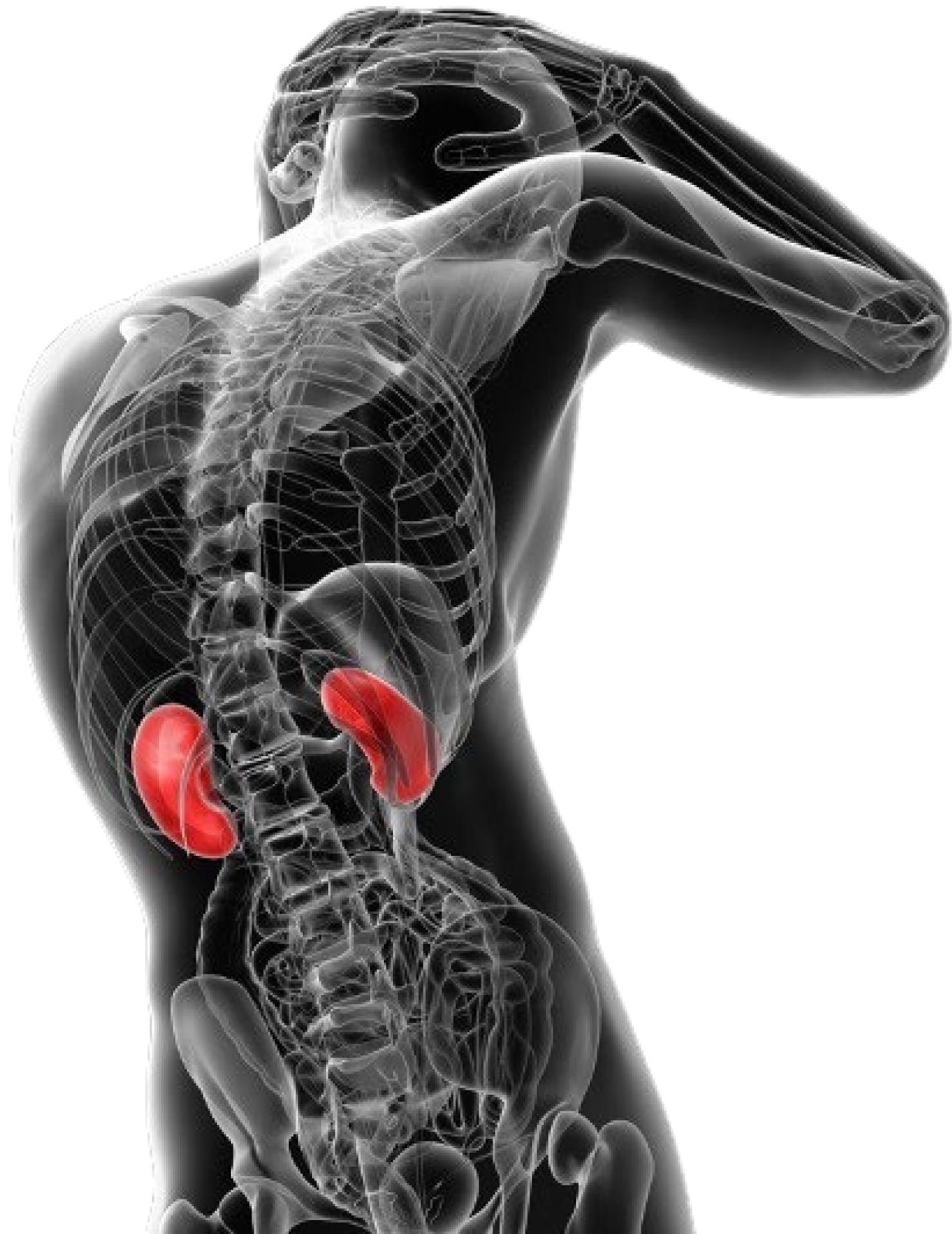
RIÑONES

¿QUÉ SON?





4 cm



150 -170 g r a m o s



Producen
orina

+

Purifican
la sangre

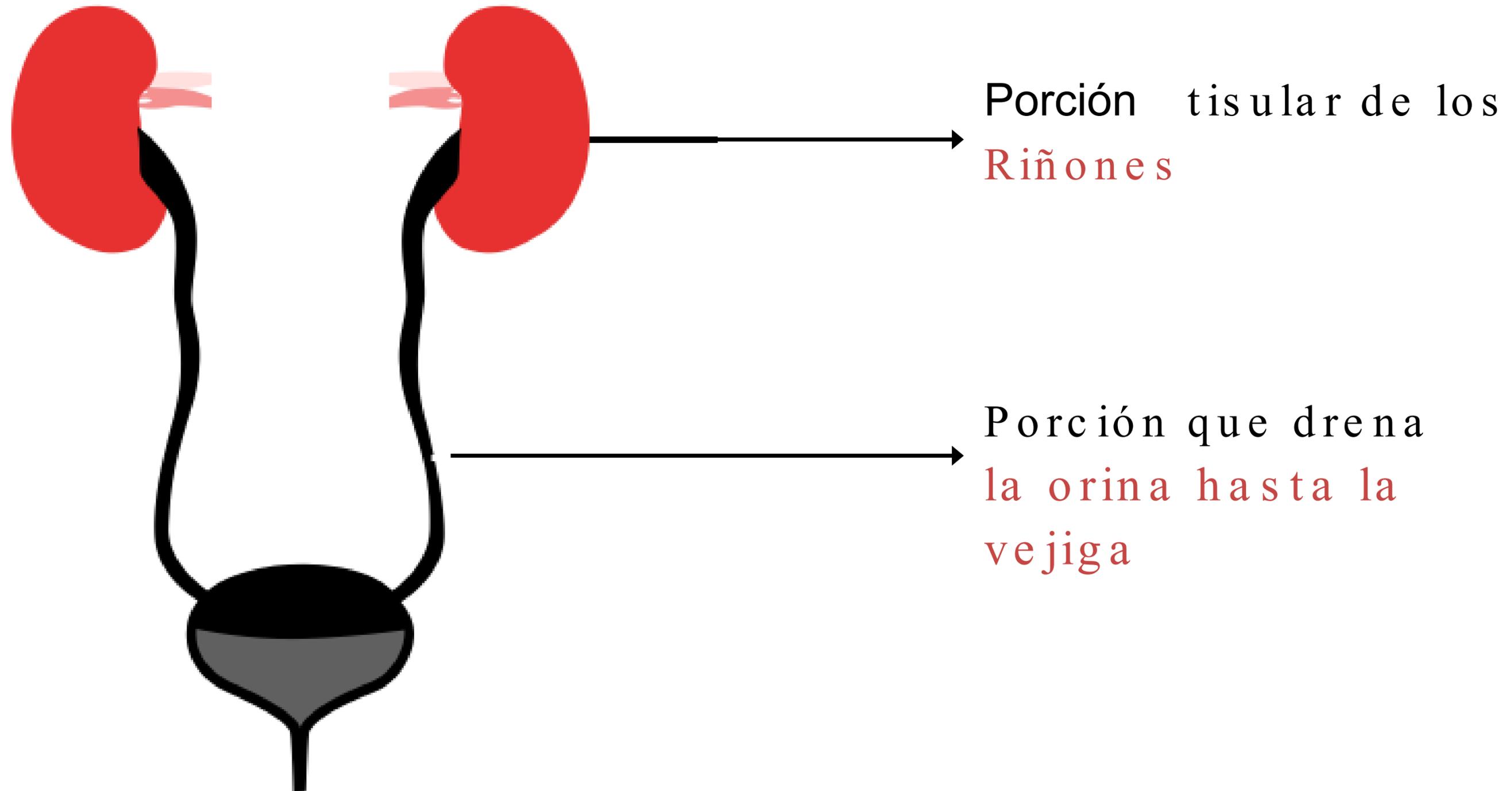


LOS RIÑONES

y el

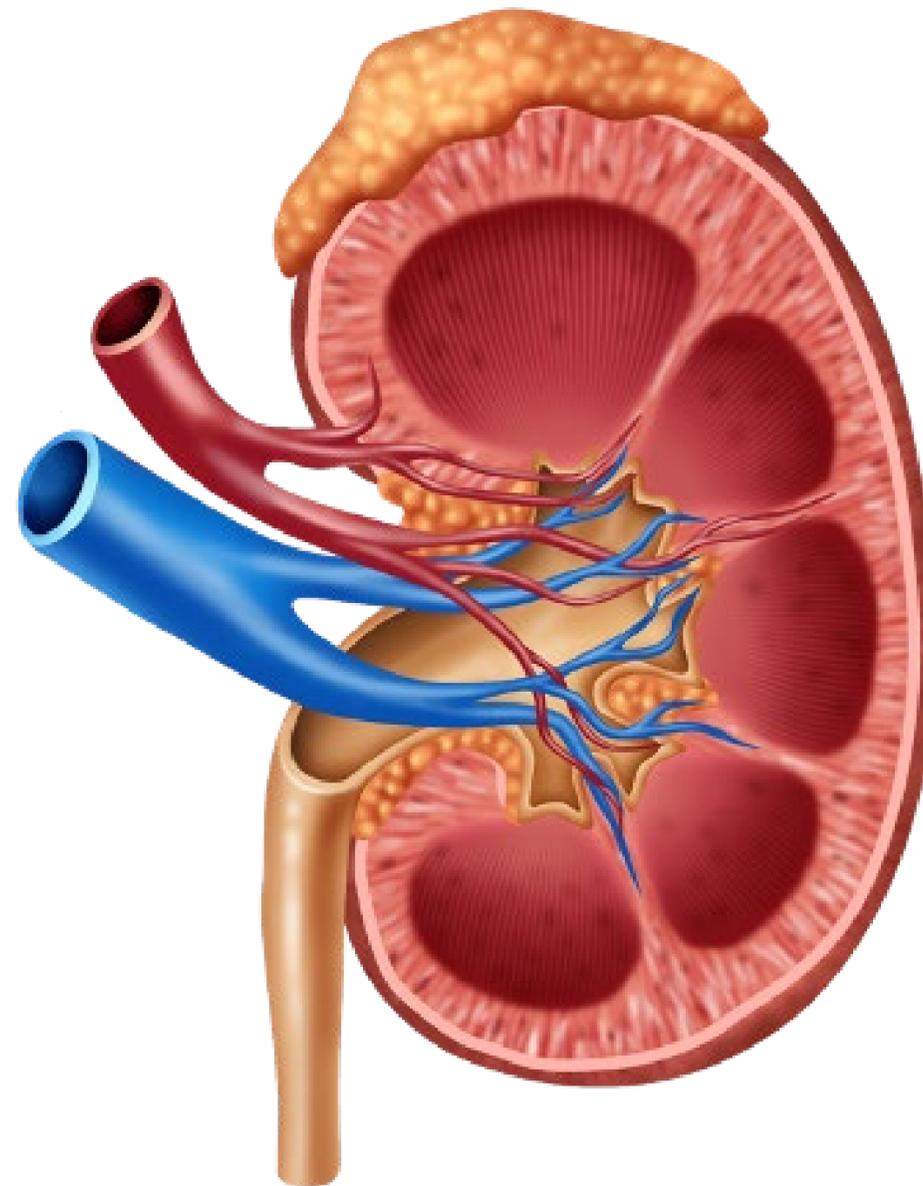
sistema urinario

El sistema o tracto urinario



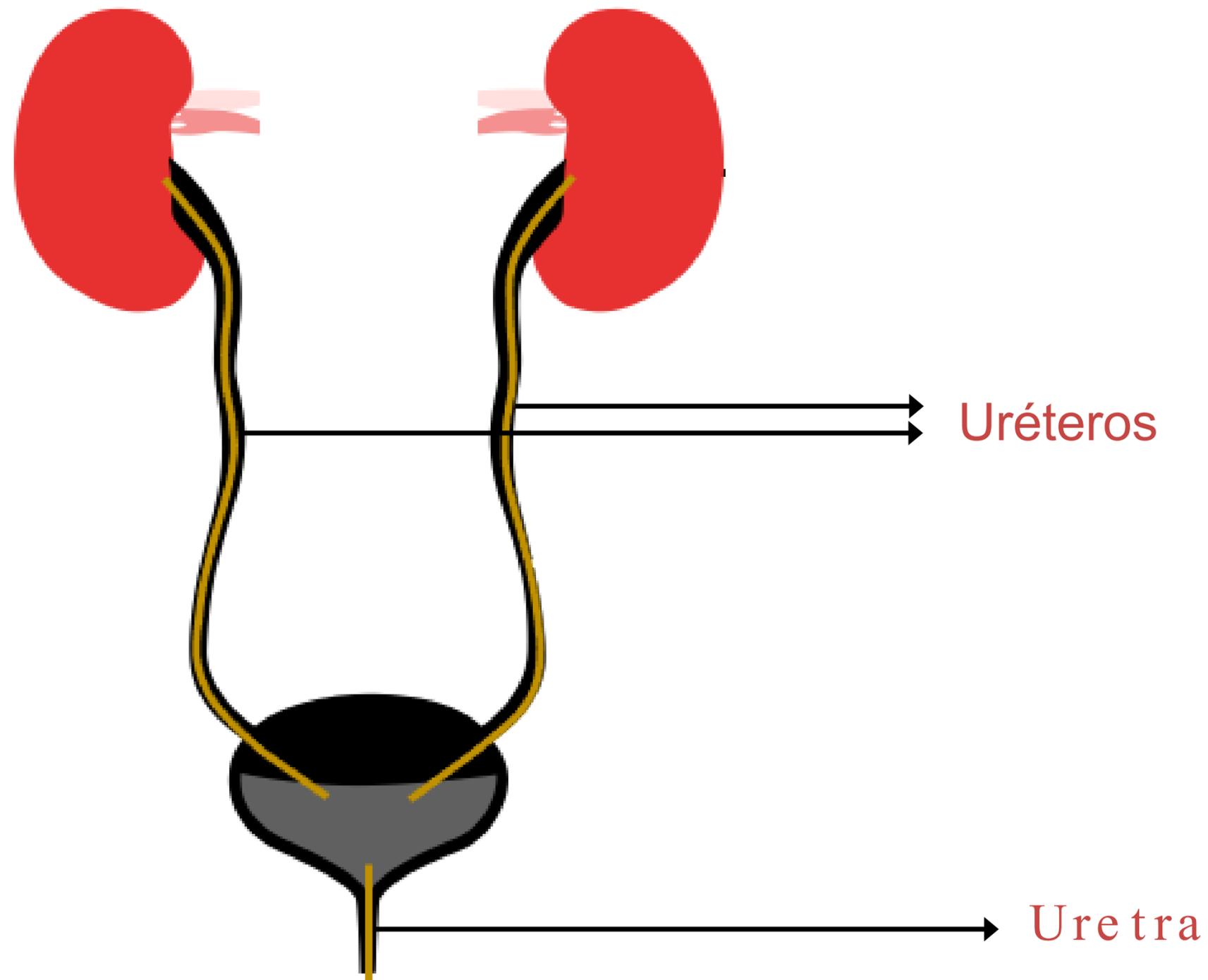


Dos vasos
sanguíneos



Miles
de filtros

El sistema o tracto urinario



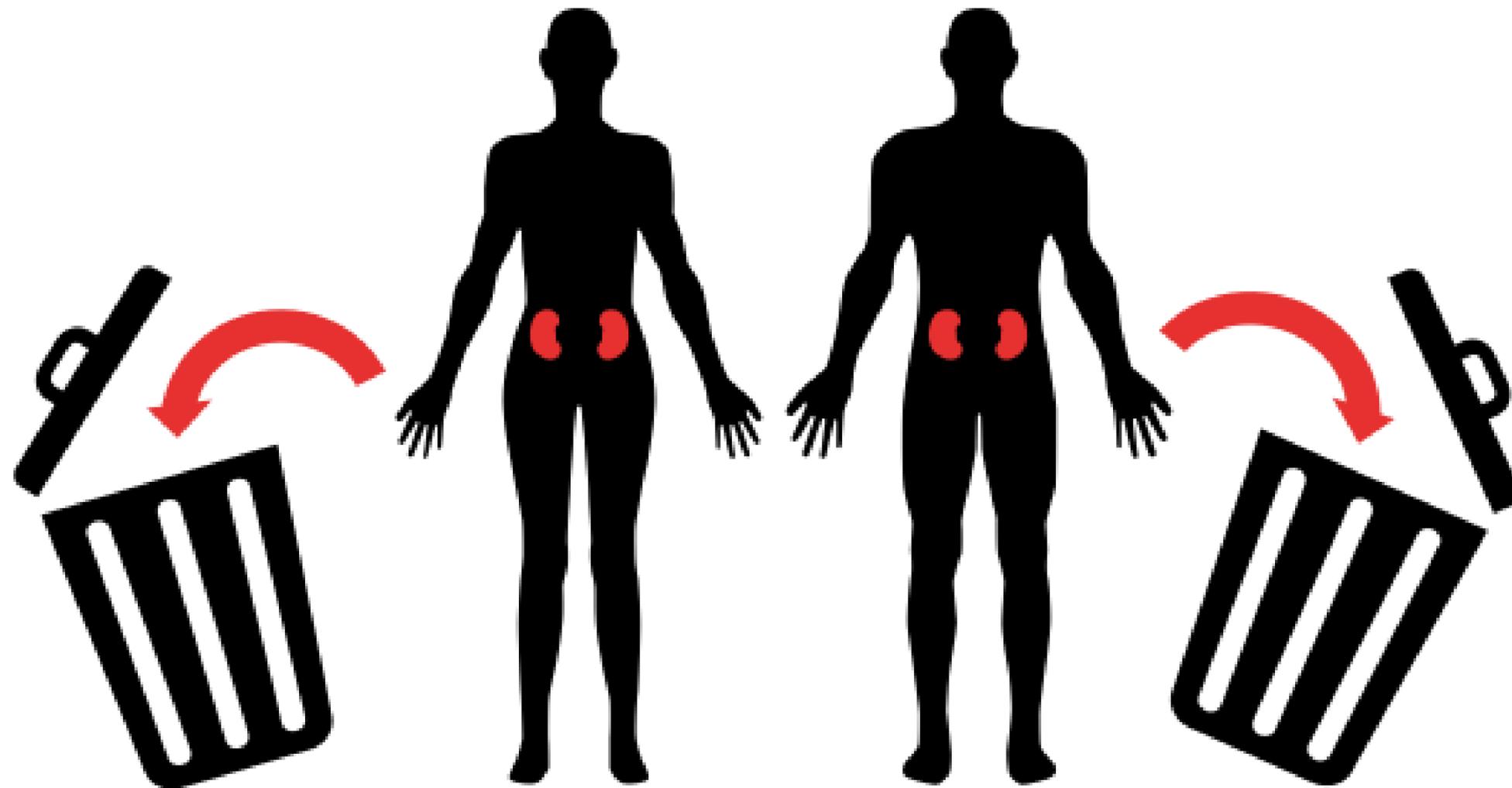


RIÑONES

¿Qué es lo que hacen?

Los riñones

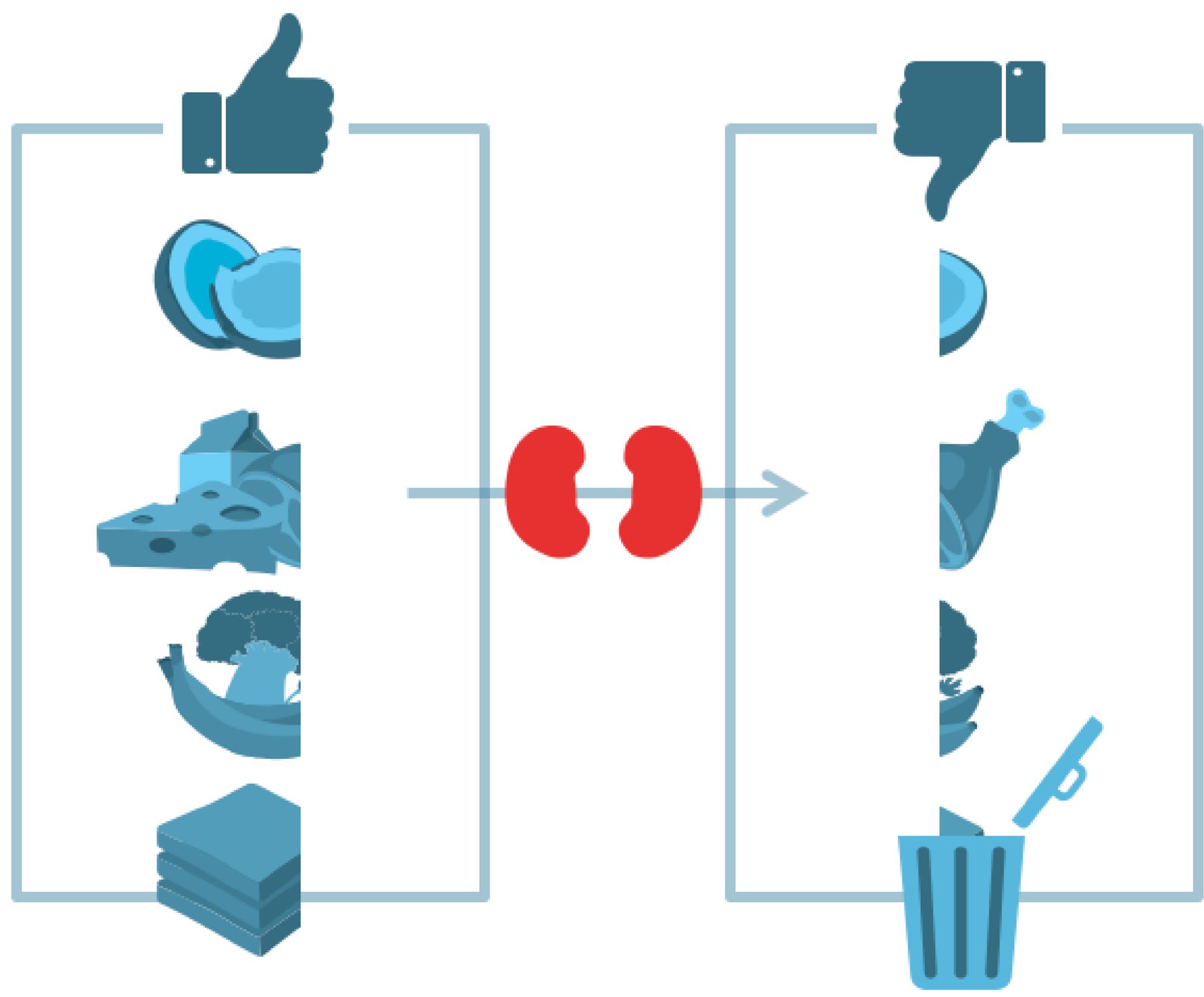
Eliminan los productos de desecho de tu cuerpo

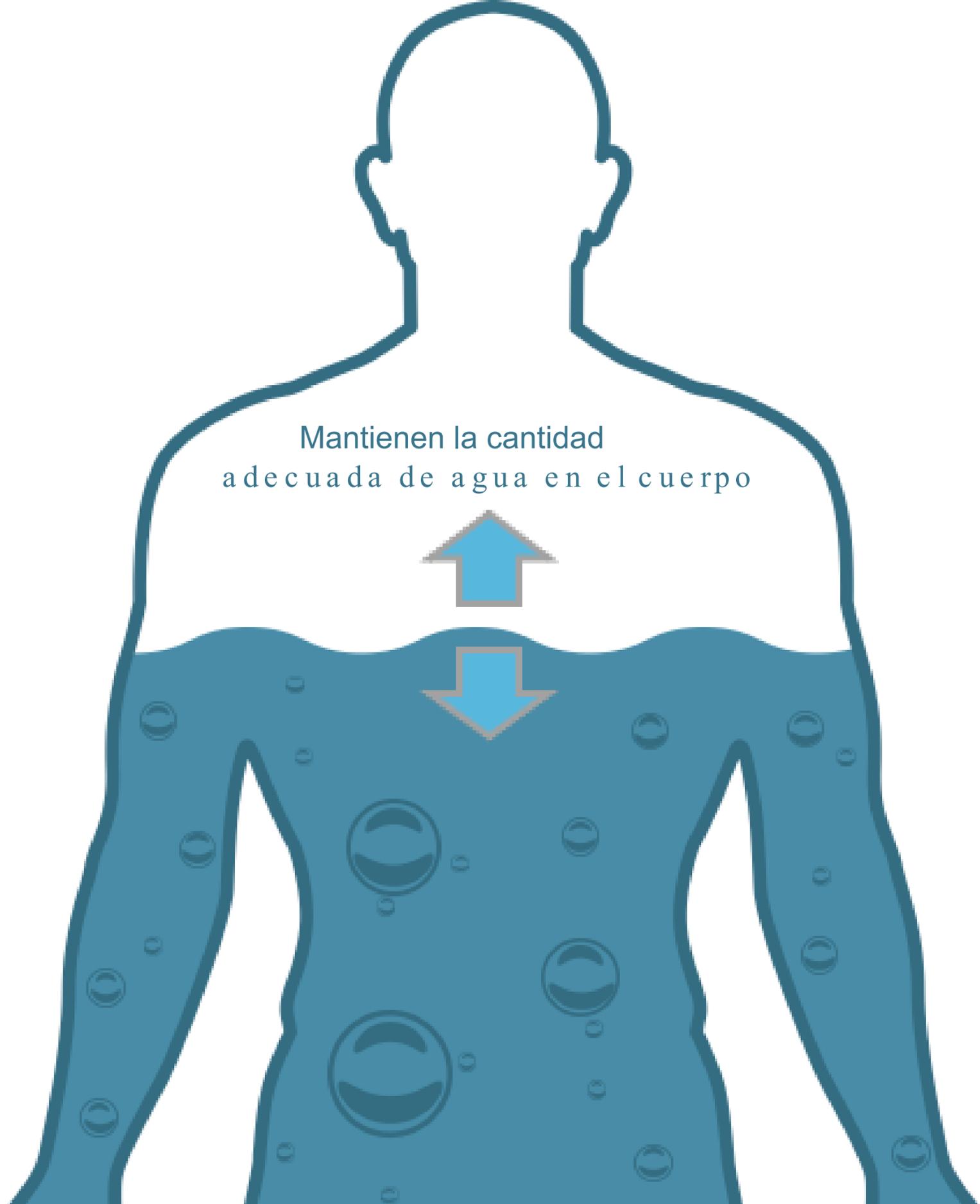




Alimentos =

- Proteínas
- Grasas
- Azúcares
- ...





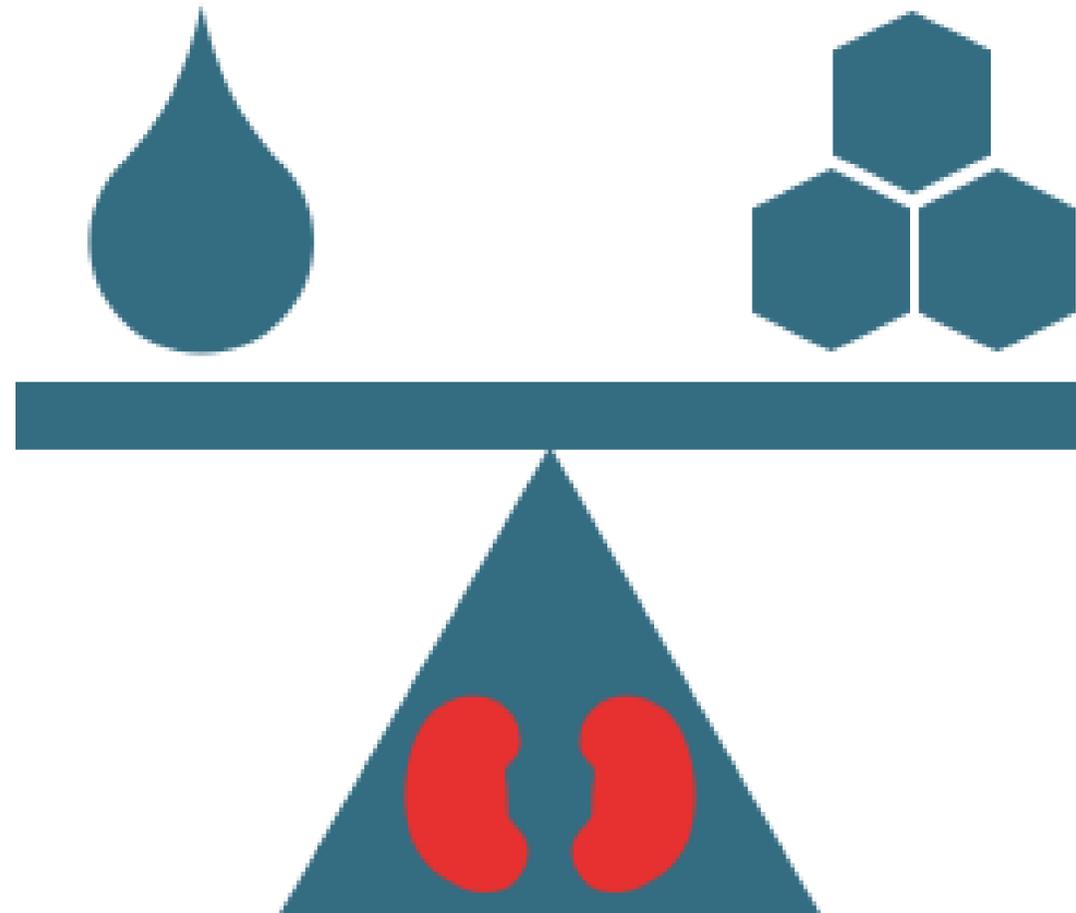
Mantienen la cantidad adecuada de agua en el cuerpo

Los Riñones

Eliminan el exceso de líquidos **de tu cuerpo**

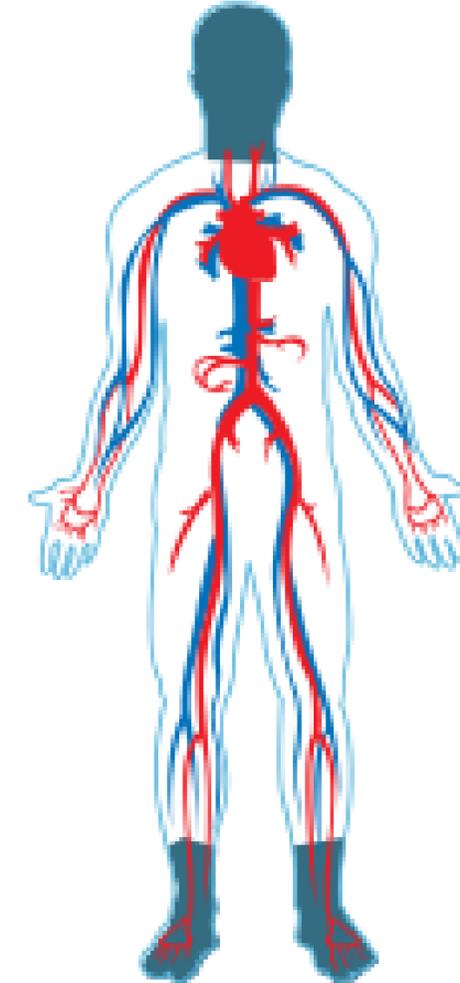
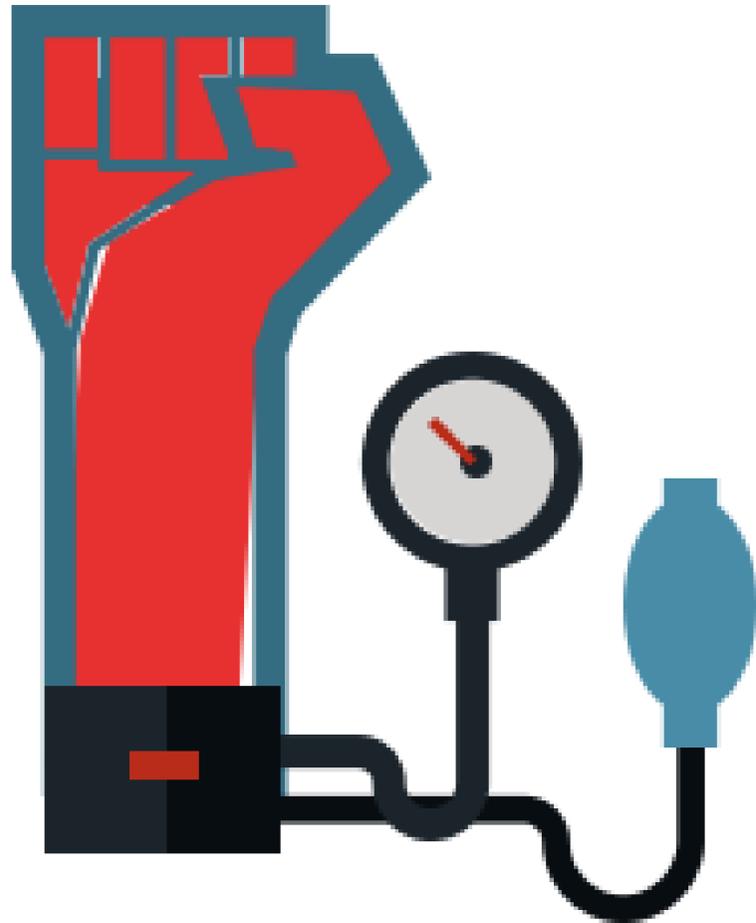
Los riñones

Mantienen el balance de sales minerales
y de otros elementos químicos **en tu cuerpo**



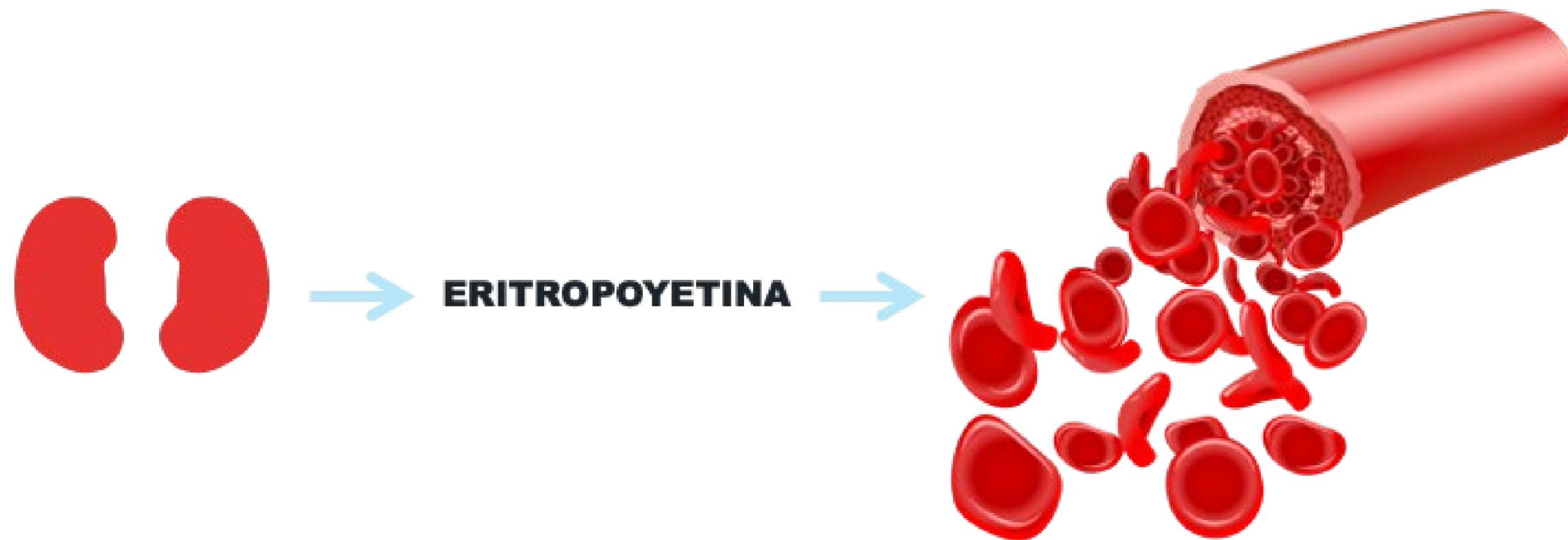
Los Riñones

Controlan tu presión arterial



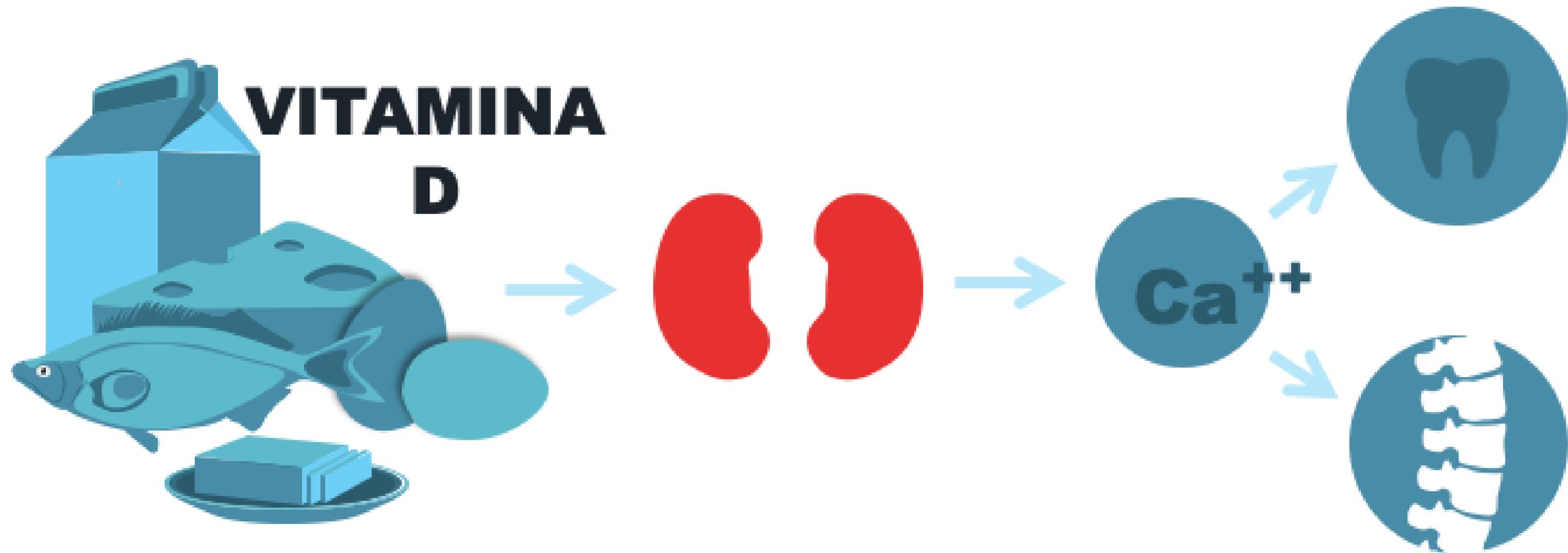
Los riñones

Ayudan al cuerpo a producir
glóbulos rojos en la sangre



Los Riñones

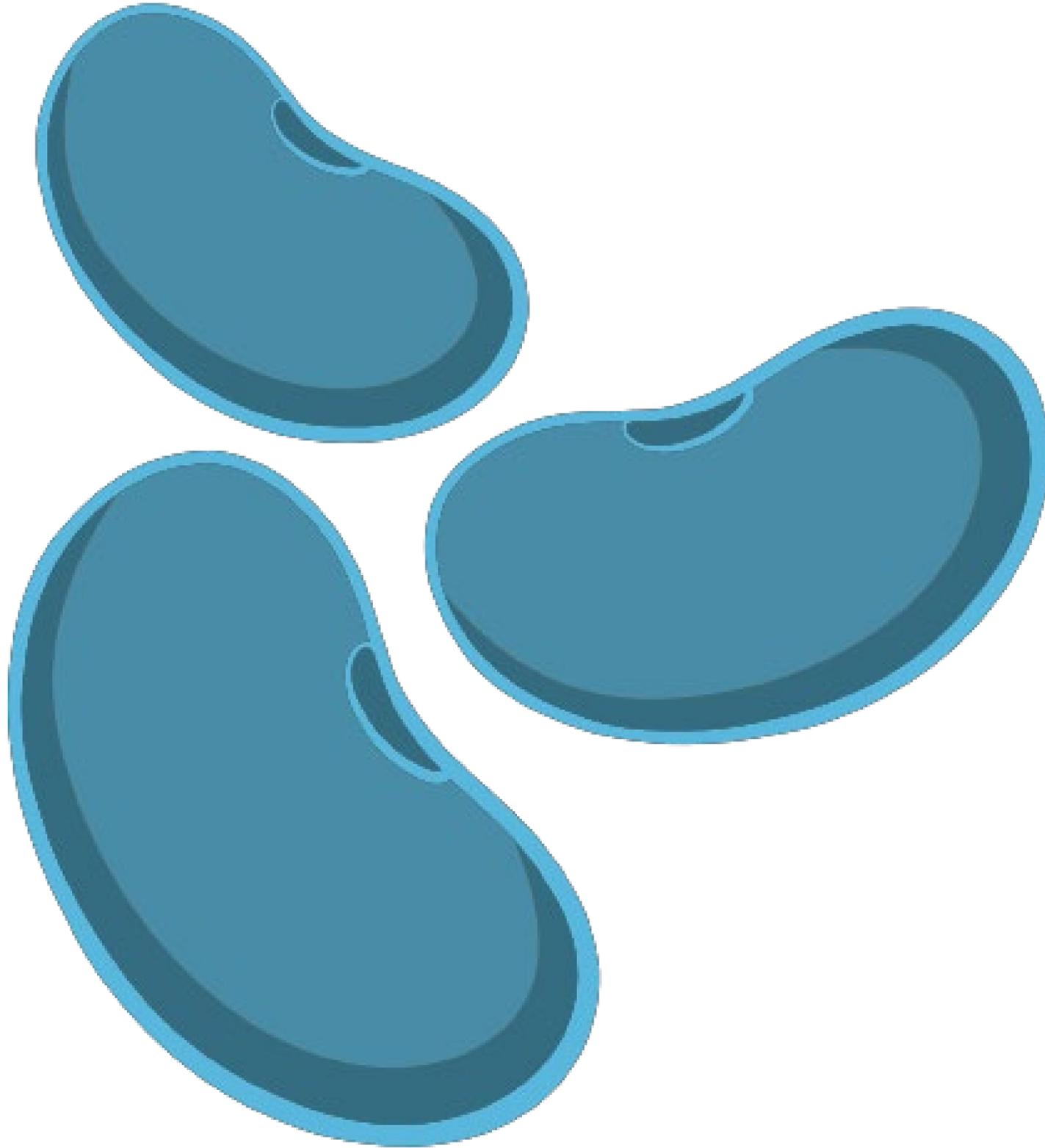
Ayudan a mantener huesos sanos





RIÑONES

¿Qué aprendiste?



Riñones

¿Qué forma
tienen?



Riñones

¿Cuáles es su
tamaño?

Cada riñón tiene el tamaño aproximado de tu puño, o el tamaño de una teléfono celular, o el de un "mouse" de computadora.

Cada minuto

1.200

ml de sangre entran a
los riñones

20%

del total de la sangre que bombea el corazón

En un día

1.700

litros de sangre son
putificados

Equivalente a **49** galones de agua

Los adultos
tienen

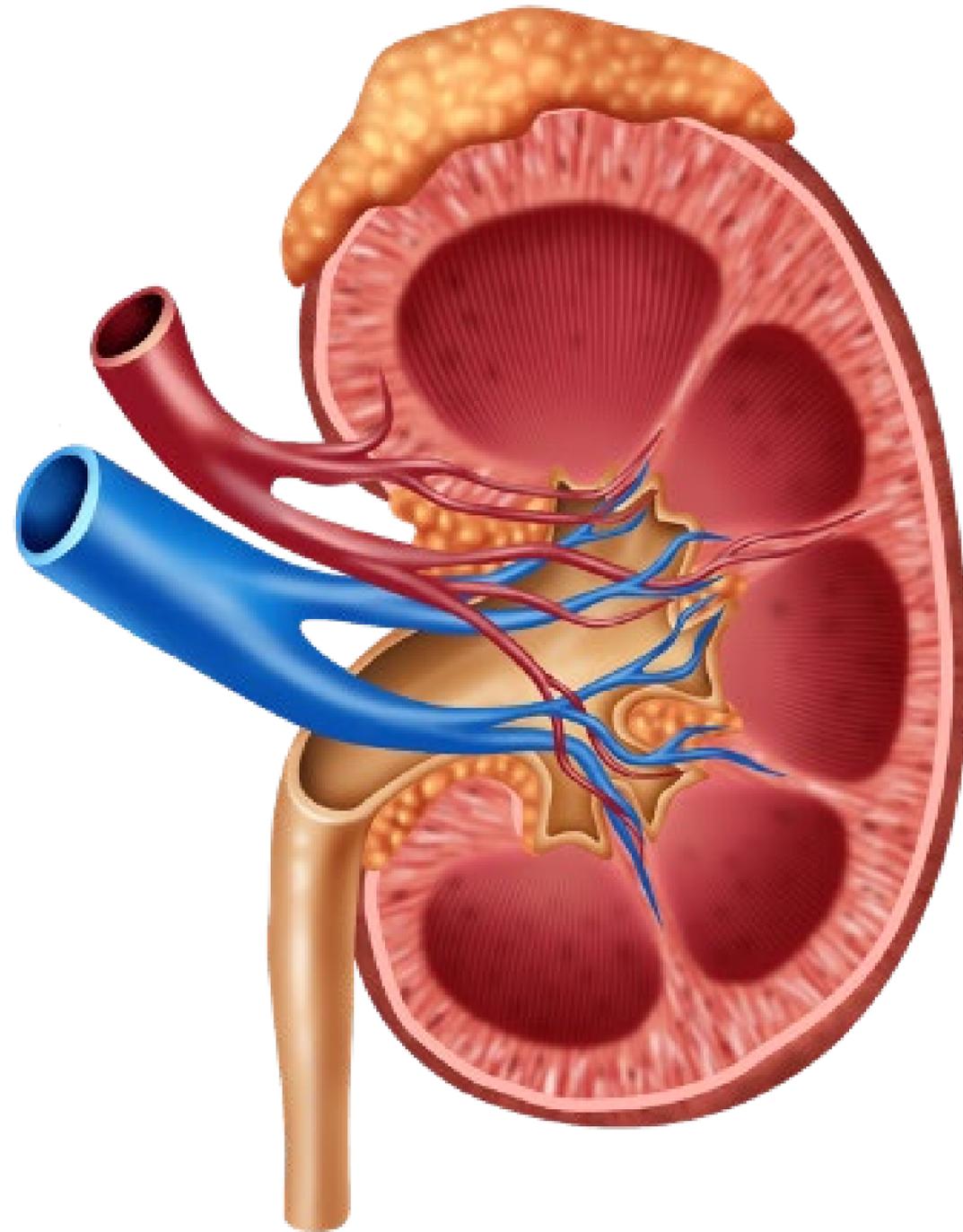
7 - 8

litros de sangre

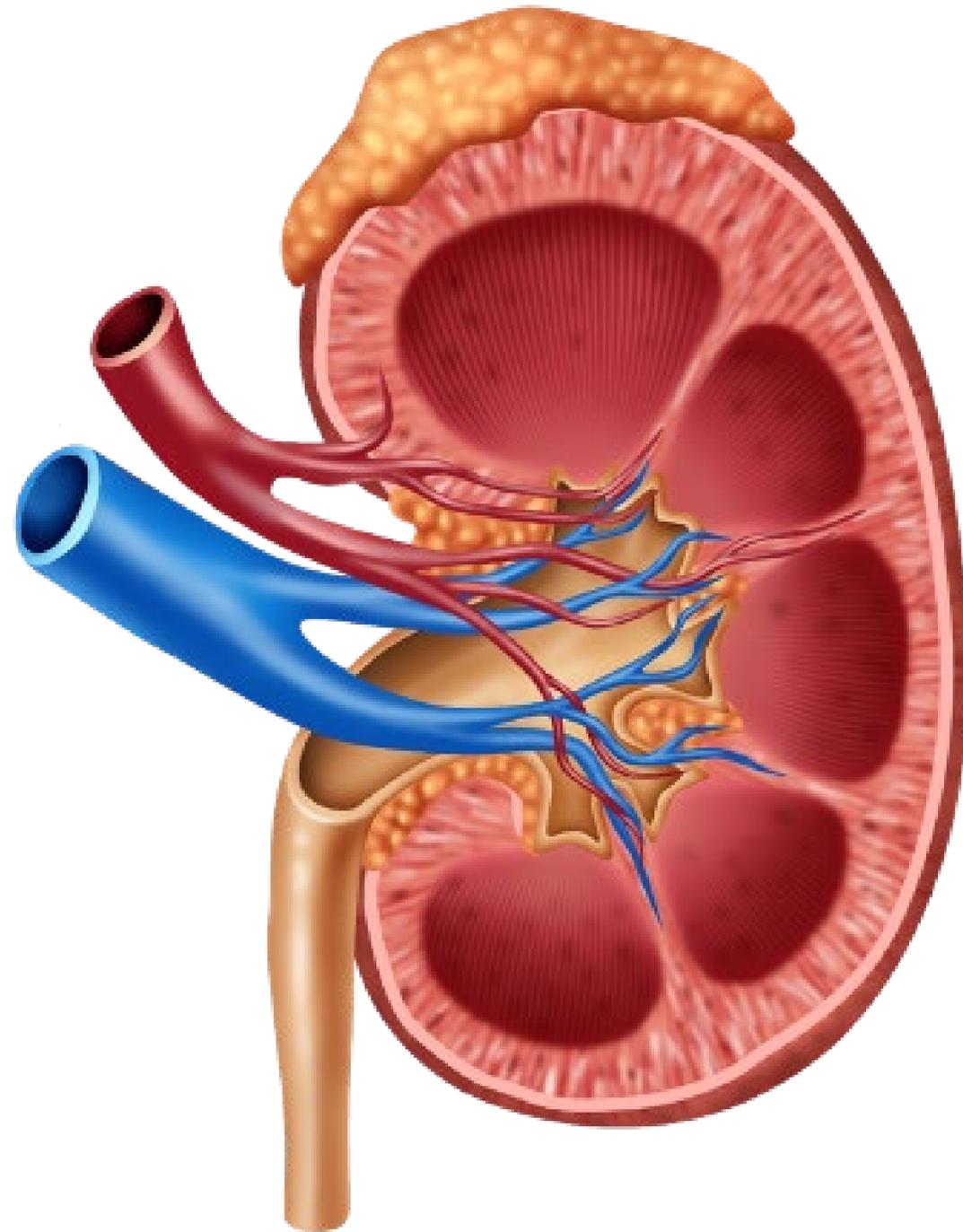
Que se filtra

400

veces por día!



Si las nefronas de ambos riñones son colocadas horizontalmente, una tras otra de principio a fin, se extenderían a lo largo de 16 Km.



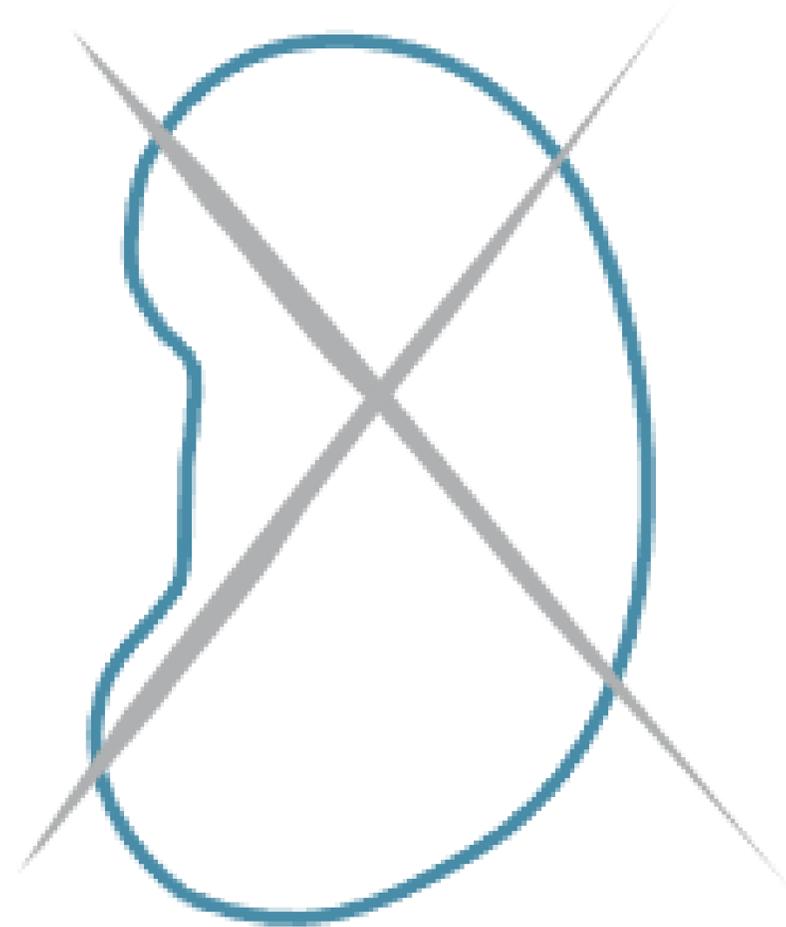
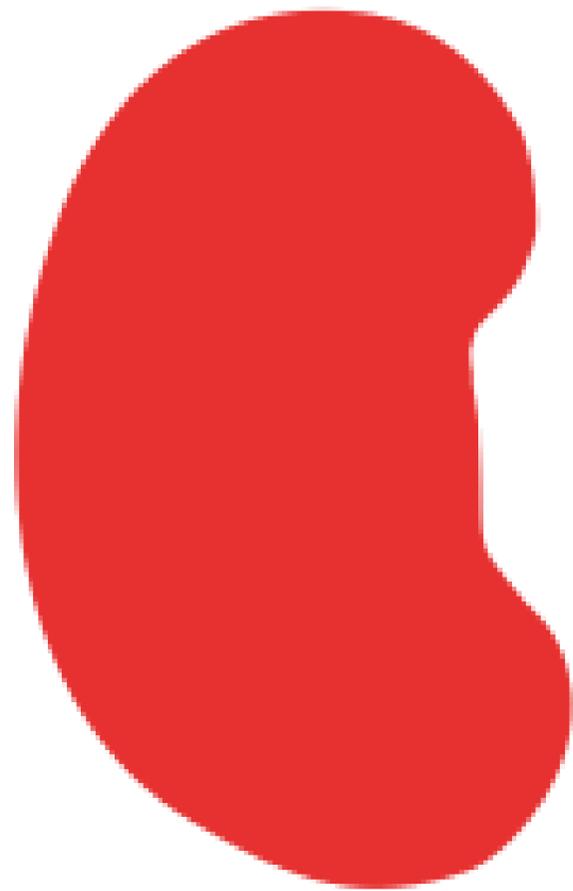
16

kilometros

9.95

milla s

Tu cuerpo puede trabajar normalmente
con un solo riñón



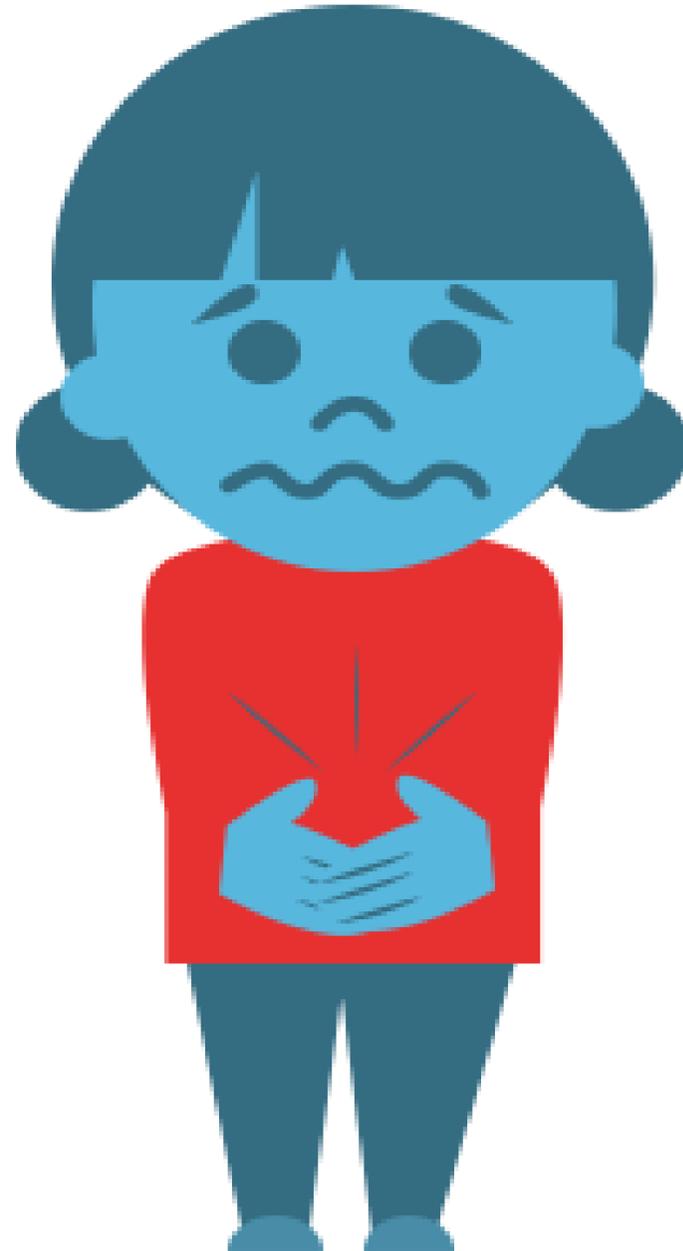


RIÑONES

Cuando los riñones no
funcionan bien

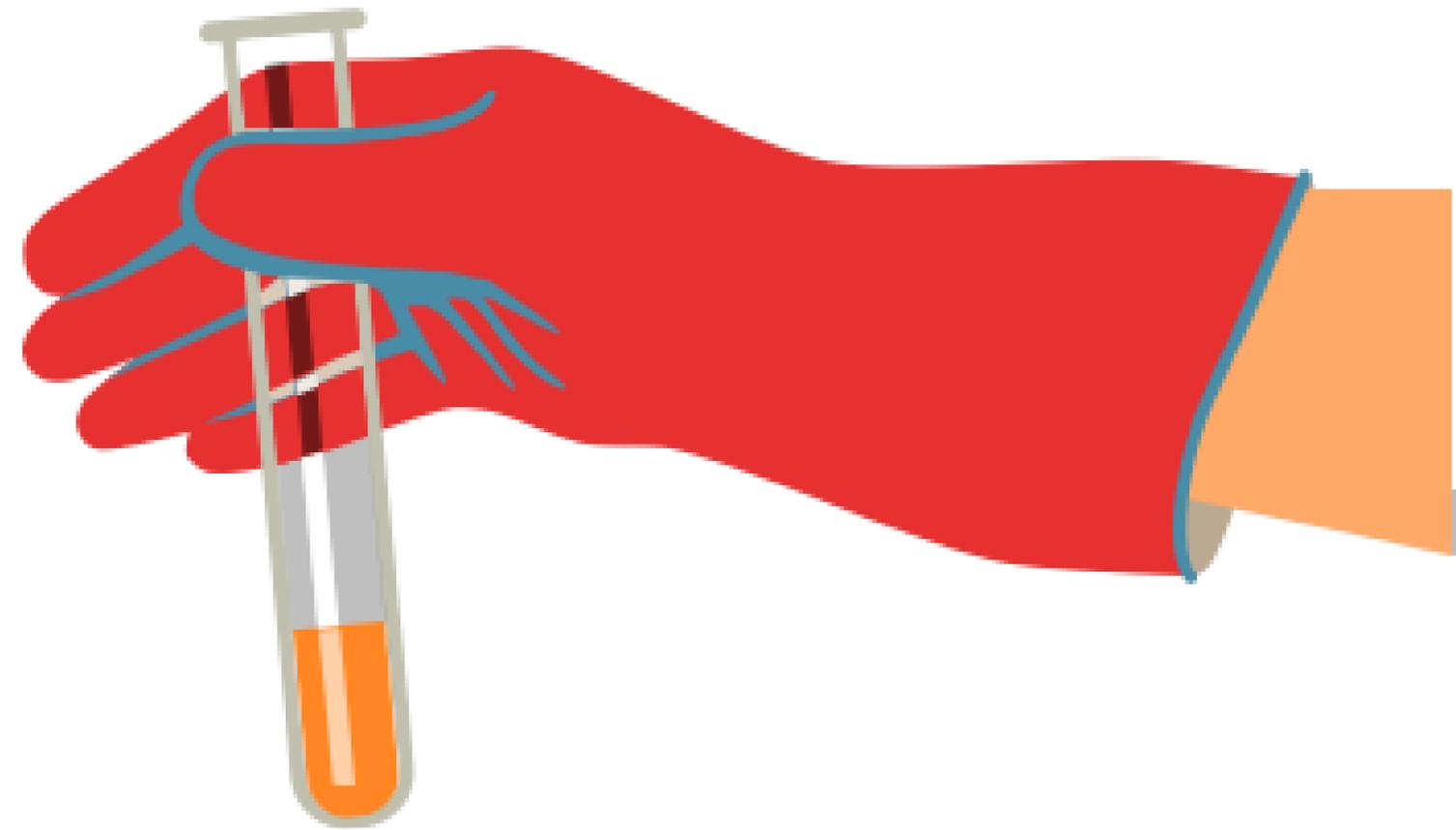


La enfermedad
renal inicial



No tiene signos
ni síntomas

Los análisis de sangre y orina
son la única manera de saber si...



Los riñones funcionan
menos del 10%
de lo normal

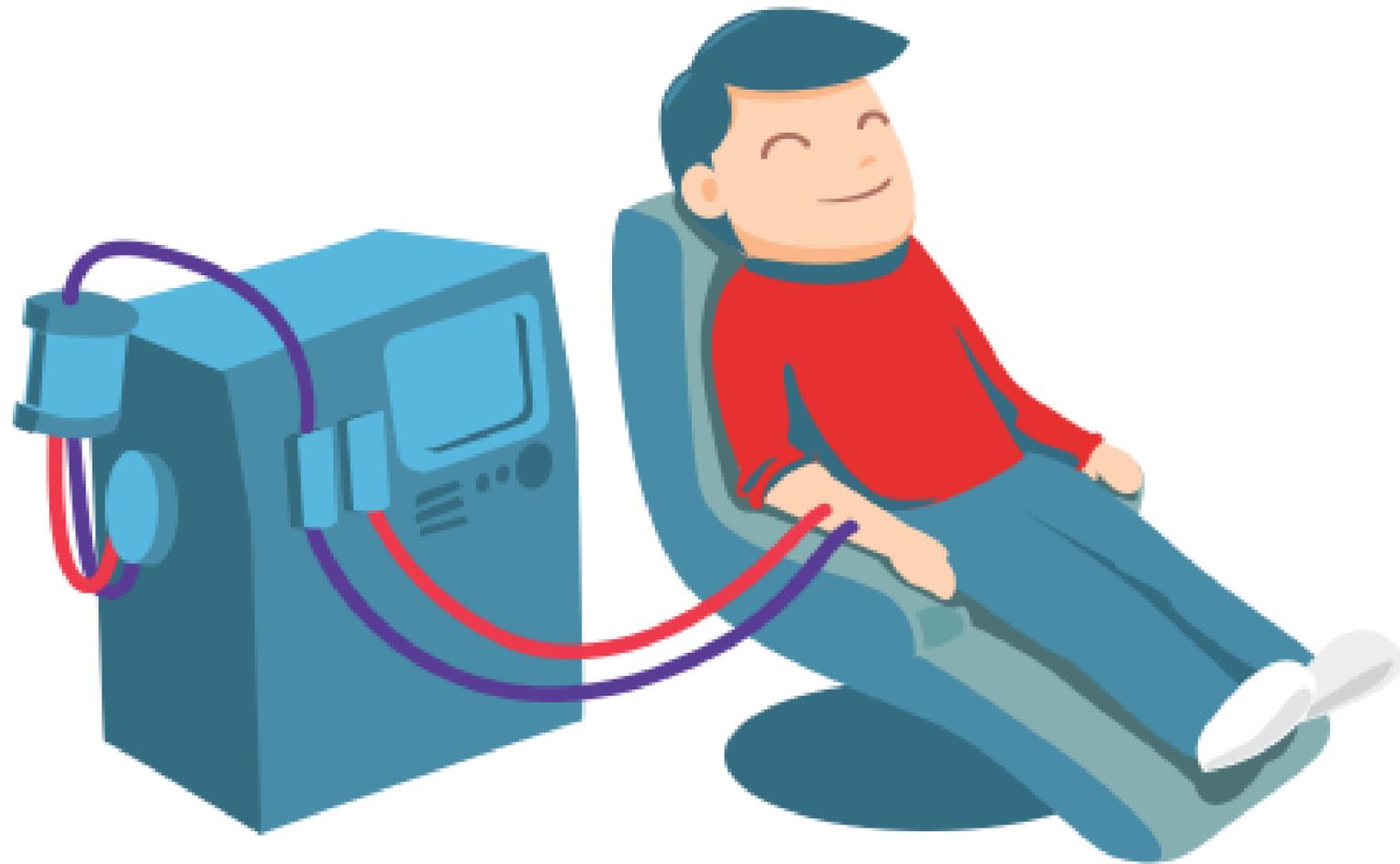
Enfermedad renal en
estado terminal

Los riñones
ya no funcionan
en absoluto

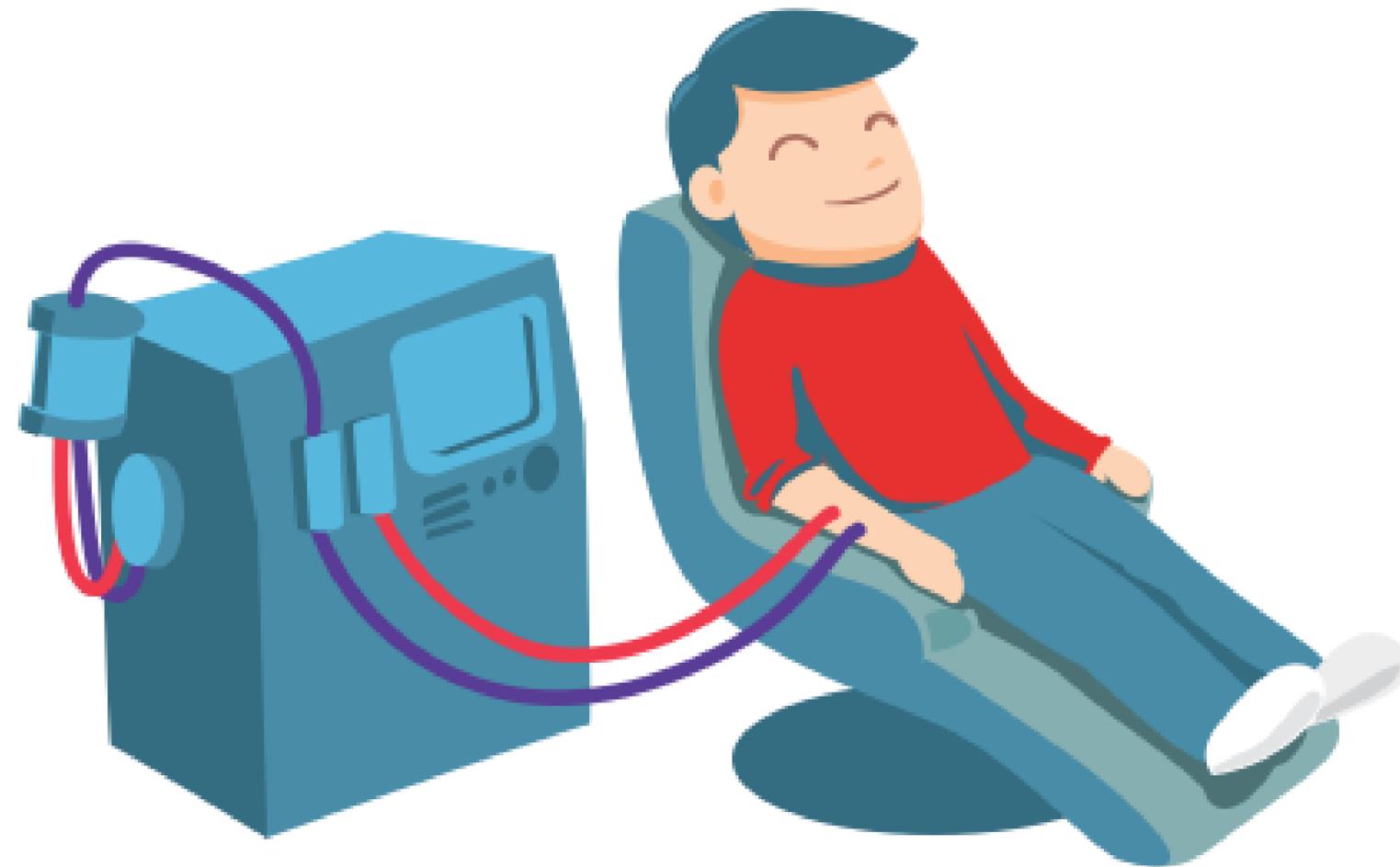
Dialisis
Trasplante

La Diálisis

Remueve
productos de
desecho y el
agua no deseada

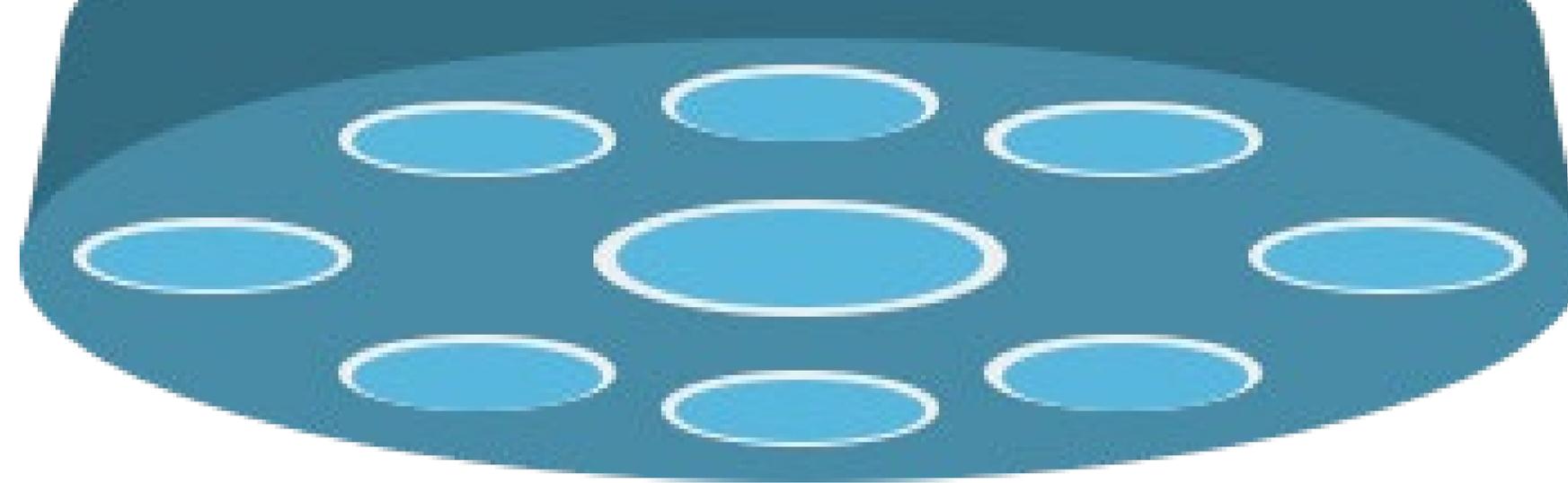


Hemo diá l i s i s



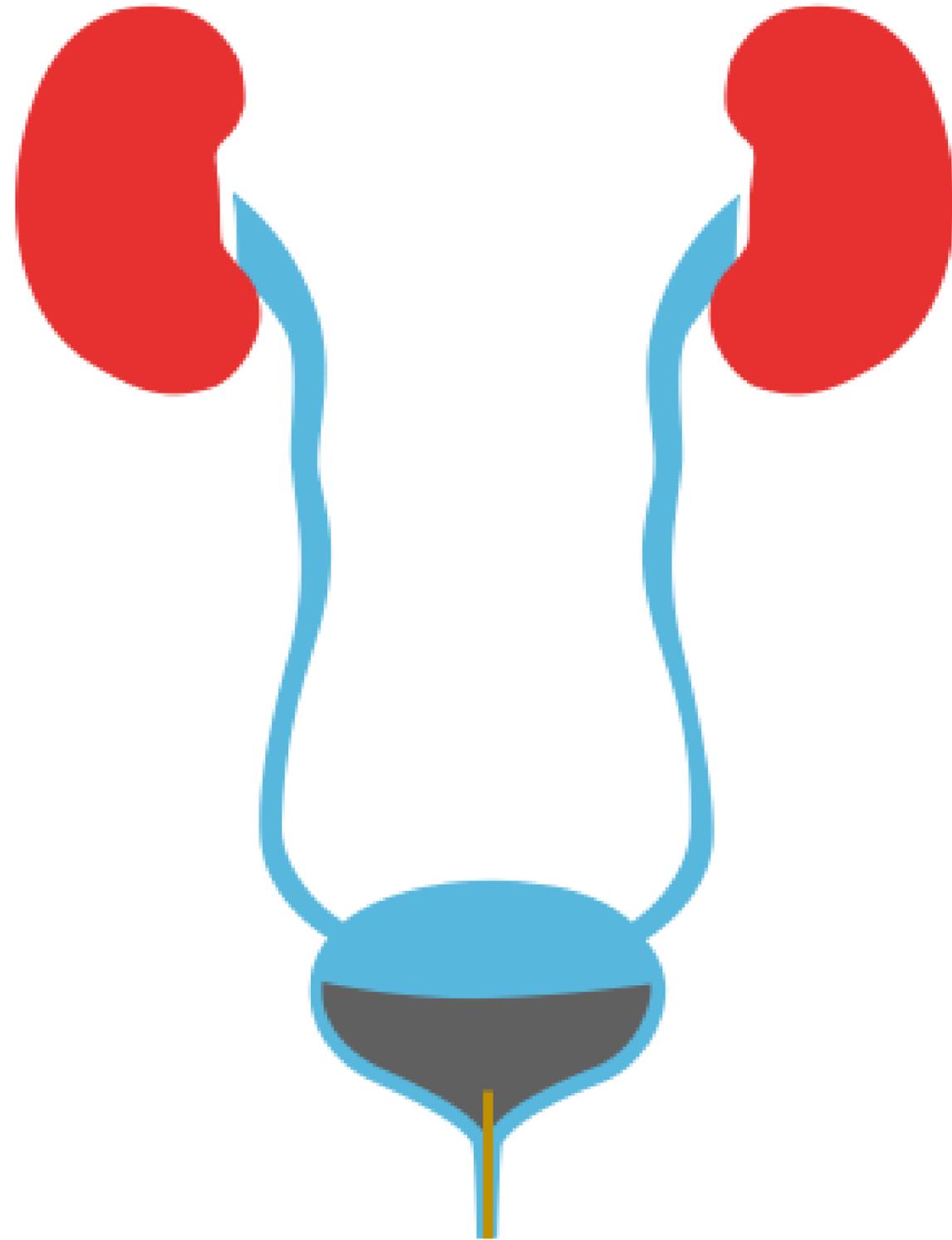
Diálisis Peritoneal





Transplante Renal





Los riñones
dañados
generalmente
no se eliminan
del cuerpo



RIÑONES

Mantener tus
riñones sanos



8 REGLAS DE ORO

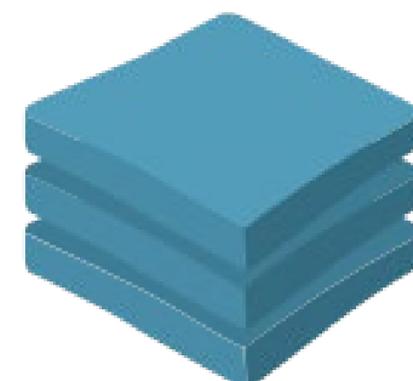
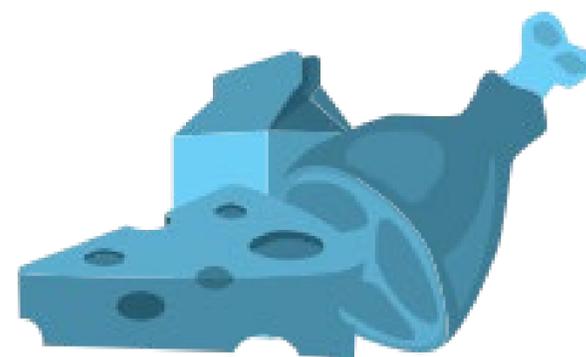
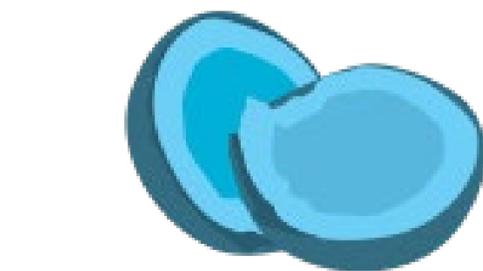


Mantente en forma y activo

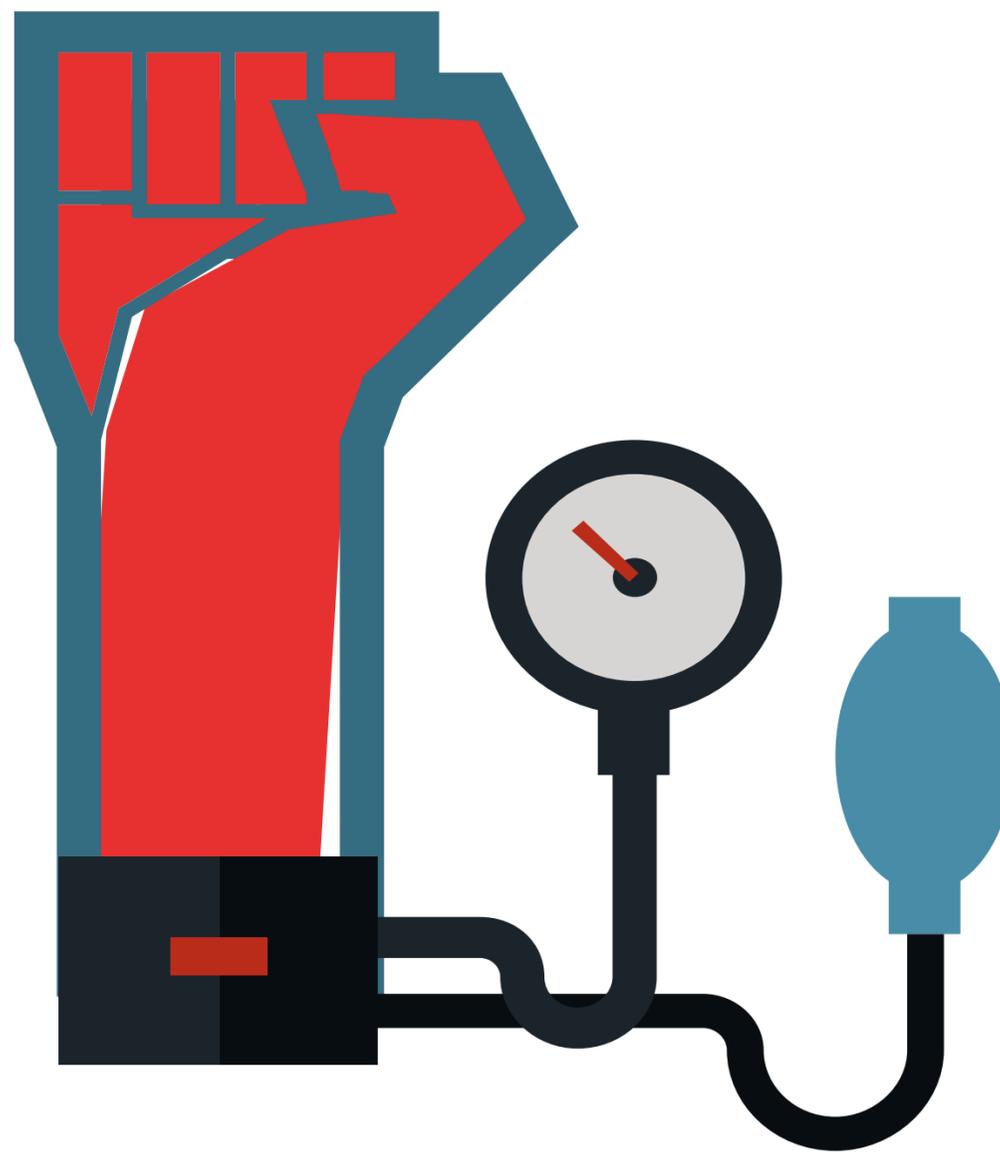


Come alimentos saludables

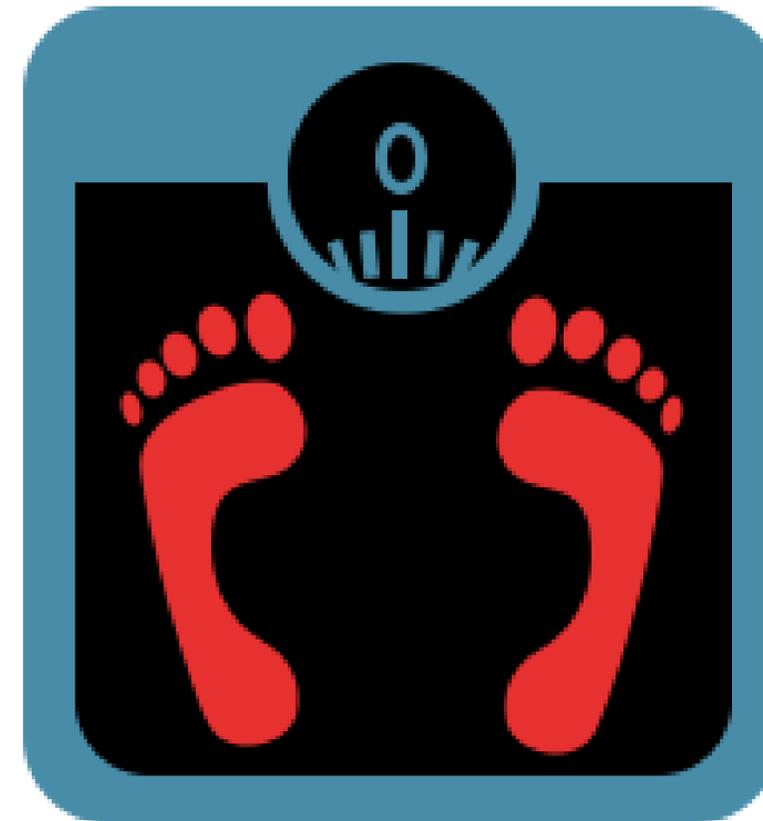
Para asegurar una buena nutrición y un buen control de tu nivel de azúcar en la sangre



Controla tu Presión Arterial



Come sano y
mantén tu peso bajo control



Mantén una
ingesta
de líquidos
saludable





NO
FUMES

NO tomes
medicamentos
de venta libre
de manera
regular





RIÑONES

Pregunta a tu médico para
comprobar si...

Tienes diabetes

Tienes hipertensión

Tienes sobrepeso u obesidad

Uno de tus padres u otros miembros de la familia sufren de enfermedad renal

Vienes de un grupo étnico con alto riesgo de enfermedad renal

Salud renal para todos:

Promover el acceso equitativo a la atención y la práctica óptima de los medicamentos

