

# Entendiendo tus riñones

Mantén tus riñones saludables al comprender cómo funcionan y cómo se desarrolla la enfermedad renal crónica (ERC).

## Todo sobre tus riñones

Tus riñones son dos órganos en forma de frijol, cada uno aproximadamente del tamaño de tu puño. Están ubicados en el abdomen, a lo largo de la columna vertebral y justo debajo de tus costillas.

## Cómo funcionan tus riñones

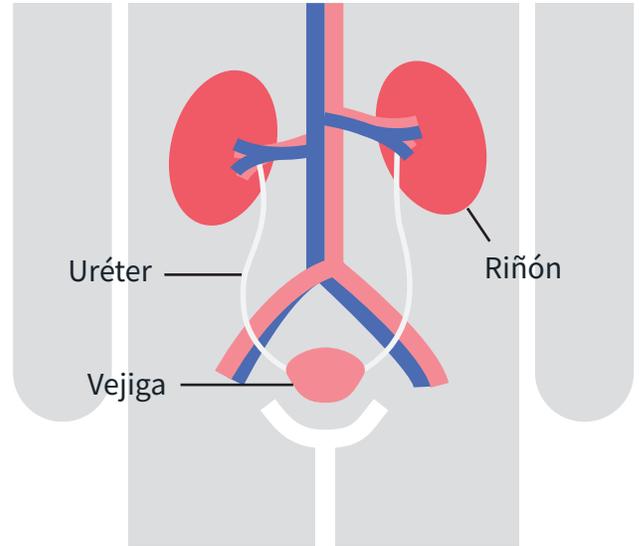
Filtrar productos de desecho, algunos medicamentos y líquido es la función más importante de los riñones:

- La sangre entra a tus riñones a través de una arteria que proviene de tu corazón.
- La sangre se limpia al pasar por pequeños filtros en los riñones.
- La sangre recién limpia regresa a tu torrente sanguíneo por tus venas.
- Los materiales de desecho pasan de los riñones a tus uréteres y se almacenan en tu vejiga como orina.
- Cuando tu vejiga se llena, la orina sale de tu cuerpo a través de tu uretra.

Tus riñones también hacen otros trabajos importantes:

### Regulan los químicos en el cuerpo

Tus riñones mantienen el equilibrio adecuado de electrolitos en tu cuerpo, como sodio, potasio, calcio y magnesio. Eliminan el exceso de estos electrolitos de tu sangre y los desechan a través de la orina. También ayudan a mantener el equilibrio ácido-base correcto en tu cuerpo.



### Producción de hormonas

Tus riñones producen hormonas importantes que ayudan a formar glóbulos rojos y a regular la presión arterial. También producen una forma activa de vitamina D que ayuda a tu cuerpo a absorber el calcio de los alimentos. Esto es esencial para construir huesos saludables y para que tus músculos funcionen normalmente.



### ¡Estamos aquí para ayudarte!

Tu equipo de atención puede responder a tus preguntas sobre tus riñones y la enfermedad renal crónica (ERC). No dudes en comunicarte para obtener cualquier apoyo que necesites.

## Tus riñones y la enfermedad renal crónica (ERC)

Tus riñones tienen alrededor de un millón de pequeños filtros, llamados nefronas. Cuando algunas de tus nefronas se dañan y dejan de funcionar, las nefronas sanas toman el control. Si el daño continúa, cada vez más nefronas dejan de trabajar, y los riñones no pueden hacer sus trabajos como deberían.

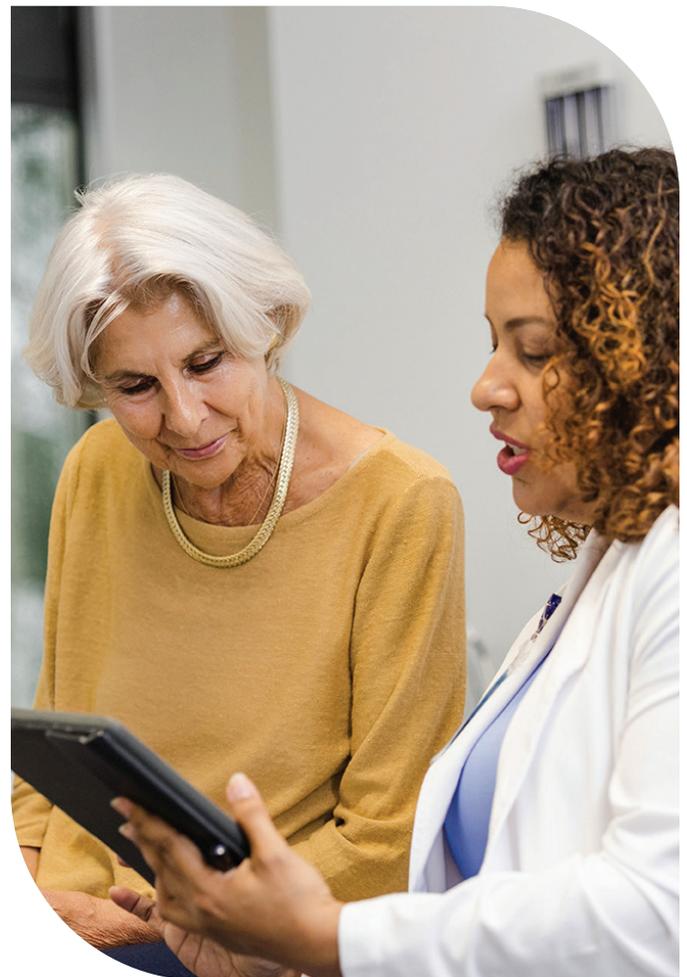
Algunos daños en los riñones son parte natural del envejecimiento, pero el daño adicional puede provenir de lo siguiente:

- Enfermedades crónicas, como la diabetes y la presión arterial alta.
- Afecciones como enfermedades autoinmunes, cálculos renales, infecciones renales y algunas enfermedades genéticas.
- Algunos medicamentos, hierbas y suplementos.

## Síntomas de la enfermedad renal

La enfermedad renal crónica (ERC) puede parecer que aparece de repente, pero usualmente se ha estado desarrollando durante muchos años. Algunas personas comienzan a tener síntomas solo unos meses después de que sus riñones empiezan a fallar, y para otras, puede tomar muchos años. Estos síntomas pueden incluir:

- Orinar menos o más de lo normal
- Hinchazón y aumento de peso por la acumulación de líquidos
- Perder el apetito o tener una pérdida de peso inesperada
- Sentirse con náuseas o vomitar
- Sentirse muy somnoliento o no poder dormir
- Tener dificultad para pensar con claridad
- Tener un sabor metálico en la boca
- Picazón intensa



## Pruebas tempranas

La enfermedad renal puede ser hereditaria. Si tienes enfermedad renal, anima a tus familiares cercanos a que se hagan pruebas para revisar sus riñones. Si la enfermedad renal se detecta a tiempo, se puede iniciar el tratamiento para retrasar o detener el daño.