



REGULAR LOS NIVELES DE LÍQUIDOS

Los riñones realizan su trabajo principal filtrando y devolviendo alrededor de 200 cuartos de galón de líquido a la vía sanguínea cada 24 horas. Alrededor de dos cuartos de galón son eliminados del cuerpo en forma de orina, y como 198 cuartos de galón son recuperados.



ACTIVAR LA VITAMINA D PARA TENER HUESOS SANOS

Los estudios muestran que aquellos que son deficientes en vitamina D tienen más del doble de probabilidades de desarrollar albuminuria (un tipo de proteína en la orina) durante un período de cinco años. La albuminuria es una indicación temprana de daño renal.

FILTRAR LOS RESIDUOS DE LA SANGRE



Los riñones son importantes porque mantienen estable la composición de la sangre, lo que permite que el cuerpo funcione.

NKFM.ORG

6 MANERAS EN QUE **LOS RIÑONES** TE MANTIENEN SALUDABLE



NATIONAL KIDNEY FOUNDATION®

of Michigan

DIRIGE LA PRODUCCIÓN DE GLÓBULOS ROJOS



Los glóbulos rojos transportan oxígeno a los tejidos y órganos de todo el cuerpo y les permiten utilizar la energía de los alimentos.



REGULAR LA PRESIÓN ARTERIAL

La presión arterial normalmente sube y baja a lo largo del día, pero puede causar problemas de salud si se mantiene alta durante mucho tiempo.

MANTENER LOS MINERALES DE LA SANGRE EN EQUILIBRIO



Los riñones ayudan a mantener la cantidad correcta de minerales en la sangre. Los minerales son nutrientes que su cuerpo necesita para mantenerse saludable.