



Aunque cada uno de los órganos del cuerpo tiene una tarea específica que hacer para mantenerse sano, siguen dependiendo unos de otros para funcionar bien. Cuando un órgano no funciona bien, puede sobrecargar los otros órganos y hacer que dejen de funcionar correctamente. El corazón y los riñones son dos órganos importantes del cuerpo. Trabajan juntos para que estemos sanos. Cuando uno está afectado, el otro también. En otras palabras, el corazón puede afectar a la salud de los riñones, y los riñones pueden afectar a la salud del corazón.



Acerca de su corazón

El corazón es un músculo que bombea sangre llena de oxígeno a todas las partes del cuerpo. Esta función mantiene todas las células, órganos y sistemas vivos dentro de su cuerpo. Para que la sangre llegue a cada parte del cuerpo, el corazón depende de los vasos sanguíneos. Juntos, el corazón, la sangre y los vasos sanguíneos conforman un sistema llamado "sistema cardiovascular". Considérelolo como un sistema circulatorio. El sistema circulatorio lleva la sangre desde corazón transportando oxígeno y nutrientes por todo el organismo y también recoge productos de desecho para que el organismo pueda eliminarlos.



Acerca de los riñones

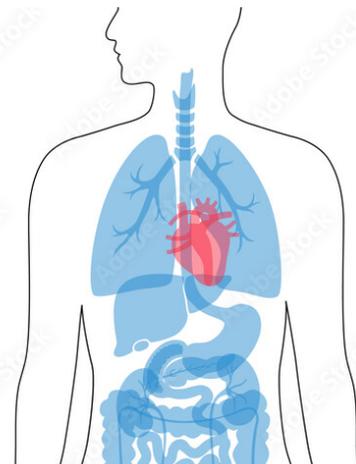
Los riñones son dos órganos con forma de frijoles y suelen tener el tamaño aproximado de un puño. Se encuentran un poco por debajo de la caja torácica y a la izquierda y derecha de la columna. Los riñones son potentes fábricas químicas y tienen las siguientes funciones:

- Eliminar de la sangre los productos de desecho y el exceso de agua.
- Ayudar a controlar la presión arterial.
- Mantener los huesos sanos y fuertes.
- Ayudar a fabricar glóbulos rojos.
- Mantener el equilibrio de minerales en la sangre (como sodio, fósforo y potasio).

El corazón y los riñones trabajan juntos

El corazón bombea sangre llena de oxígeno a todas las partes del cuerpo, incluidos los riñones. Los riñones limpian la sangre, eliminando los productos de desecho y el exceso de agua. Sin riñones, la sangre tendría demasiados residuos y agua.

Sin el corazón, los riñones no tendrían la sangre rica en oxígeno necesaria para realizar muchas de sus funciones importantes. Sin la ayuda de los riñones, el corazón estaría trabajando demasiado o no funcionaría en absoluto. Un sistema cardiovascular que funcione bien es importante para que los riñones cumplan su función.



Conexión entre enfermedad renal y enfermedad cardíaca

Estos consejos pueden ayudarle a mantener saludables los riñones y el corazón. Siempre debe hablar con su proveedor de atención sanitaria antes de realizar cambios en su dieta y estilo de vida.



- Actividad **física regular**



- **Pierda peso** si lo necesita
- Coma **menos grasas**



- Mantenga bajo control la **presión arterial, el azúcar en sangre y las grasas en sangre**



- **Deje de fumar**
- **Reduzca el estrés**

La enfermedad cardíaca hace referencia a varios tipos de afecciones del corazón. El trastorno más frecuente, la enfermedad coronaria, provoca alteraciones del flujo sanguíneo al corazón y puede causar un infarto de miocardio.

Insuficiencia renal y enfermedad cardíaca

Con el tiempo, la enfermedad renal suele empeorar y provocar insuficiencia renal. Una persona con insuficiencia renal necesitará diálisis (un tratamiento que filtra la sangre) de forma habitual o un trasplante de riñón para sobrevivir.

Aunque se necesite diálisis debido a insuficiencia renal, la enfermedad cardíaca es la causa más común de muerte para alguien que se somete a diálisis. Esto se debe a que cuando los riñones no funcionan correctamente, el corazón tiene que trabajar más para que la sangre circule, lo que provoca presión arterial alta y posiblemente enfermedad cardíaca.

Si usted o un ser querido necesita diálisis, tenga en cuenta estos consejos para proteger el corazón:

- Elija alimentos que sean más saludables para el corazón y los riñones. Pídale a su médico que lo mande a un nutricionista cualificado en nutrición para la enfermedad renal para entender qué alimentos y bebidas son los mejores para usted. Aquí puede obtener más información sobre la diálisis y una dieta saludable.
- La actividad física periódica ayuda a disminuir la presión arterial y mejorar la salud del corazón. *¡Moverse más no tiene por qué ser agotador!* Algunas excelentes maneras de mantenerse activo son la jardinería, yoga o una caminata rápida alrededor de la manzana.
- Controle su peso y su nivel de azúcar en sangre; esto puede hacerse con dieta y ejercicio.

Reúnase con un dietista para elaborar un plan de alimentación que le vaya bien a usted y a los riñones o consulte estos recursos para ayudarle a controlar el azúcar en sangre.

Acerca de la insuficiencia cardíaca

La insuficiencia cardíaca es una afección grave en la que el corazón no puede bombear la sangre tan bien como debería. Puede estar causada por otros trastornos, como arritmias (latidos cardíacos irregulares), valvulopatía cardíaca, presión arterial no controlada o lesión del músculo cardíaco, como después de un infarto de miocardio previo. En consecuencia, el resto del organismo no puede recibir suficiente sangre rica en oxígeno y nutrientes. Esto no significa que el corazón haya dejado de latir, pero los latidos son más débiles.

Los signos y síntomas de la insuficiencia cardíaca son intolerancia al esfuerzo (incapaz de hacer ejercicio físico), dificultad respiratoria, cansancio, hinchazón (tobillos, pies, piernas, abdomen, cuello), tos, pérdida del apetito, aumento de peso, pulso irregular y/o palpitaciones (sensación de sentir el latido cardíaco).

Una buena manera de tener en cuenta la conexión entre el corazón y los riñones es recordar que lo que es bueno para los riñones también lo es para el corazón. Mantener el corazón sano es bueno para la salud de los riñones.

Para obtener más información, comuníquese con la National Kidney Foundation

Línea de ayuda gratuita: **855.NKF.CARES**; o por correo electrónico: **nkfcares@kidney.org**