



La mayoría de las personas viven una vida normal y sana con un solo riñón. No obstante, es importante que se mantengan tan sanos como sea posible y protejan el riñón que tienen.

¿Por qué algunas personas tienen un solo riñón?

Hay tres razones principales por las que una persona puede tener un solo riñón:

- Una persona puede nacer con un solo riñón. Este trastorno se denomina agenesia renal. Otra afección, llamada displasia renal, hace que una persona nazca con dos riñones, pero solo uno de ellos funciona. La mayoría de las personas que nacen sin un riñón (o con un solo riñón que funciona) llevan vidas normales y sanas.
- A una persona se le puede haber extirpado un riñón durante una operación para tratar una lesión o una enfermedad como el cáncer.
- Una persona puede haber donado un riñón a otra persona que necesitaba un trasplante de riñón.

¿Y si nací con un solo riñón que funciona?

En general, la mayoría de las personas con un solo riñón sano tienen pocos problemas. Sin embargo, en algunas, se han observado problemas a largo plazo. Prevenir la diabetes y la presión arterial alta y mantener un peso saludable puede ayudar a preservar la salud del único riñón.

En algunas personas que nacieron con un solo riñón o a las que se les extirpó un riñón durante la infancia existe la posibilidad de una ligera pérdida de la función renal en etapas posteriores de la vida. Esto suele tardar 25 años o más en suceder. También existe la posibilidad de tener presión arterial alta más adelante en la vida. La mayoría de las personas con un solo riñón tienen vidas sanas y normales con pocos problemas de salud.

En otras palabras, un riñón sano puede funcionar tan bien como dos.



¿Puede un riñón trasplantado funcionar tan bien como dos?

Sí. Las pruebas han demostrado que un riñón trasplantado también puede crecer tamaño y funcionamiento.

¿Puede una persona con un solo riñón participar en deportes?

El ejercicio físico es saludable y bueno para usted. Sin embargo, es importante que alguien con un solo riñón tenga cuidado y lo proteja de lesiones. Esta recomendación se aplica a todas las personas con un solo riñón, incluidas las que nacieron con un solo riñón y las que recibieron un trasplante de riñón. Algunos médicos piensan que es mejor evitar los deportes de contacto como fútbol, boxeo, hockey, fútbol, artes marciales o lucha libre.

Usar equipos de protección, como chalecos acolchados debajo de la ropa, puede ayudar a proteger el riñón de lesiones durante los deportes. Esto puede ayudar a reducir el riesgo, pero no lo eliminará por completo. Hable con su proveedor de atención médica sobre si participar en deportes de contacto es una buena idea. Siempre debe pensar en los riesgos que implica cualquier actividad y considerar detenidamente si los riesgos superan los beneficios.

¿Debo seguir una dieta especial?

La mayoría de las personas con un riñón sano no necesitan seguir una dieta especial, pero deben saber que las drogas y el alcohol pueden ser perjudiciales para el organismo. Cuando se tiene insuficiencia renal, se debe tener más cuidado con lo que se le da al cuerpo. Cuando los riñones se dañan, no filtran la sangre tan bien como deberían. En general, las dietas saludables incluyen la dieta mediterránea y la dieta DASH.

Si tiene un trasplante de riñón por insuficiencia renal o falla renal, es posible que tenga otras necesidades alimenticias. Si tiene preguntas sobre su dieta, hable con su proveedor de atención médica o con un nutricionista especializado en trasplantes.

Para obtener más información, comuníquese con la National Kidney Foundation

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