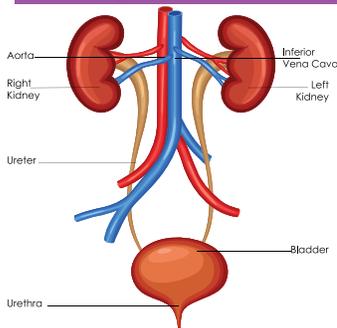




**Los riñones** desempeñan funciones importantes que afectan a cada parte del cuerpo. Muchos otros órganos dependen de los riñones para funcionar con normalidad. Los riñones realizan trabajos complicados que mantienen al resto del cuerpo en equilibrio. Cuando los riñones se dañan, también se ven afectados los otros órganos del cuerpo.

Los riñones pueden verse afectados por diversos problemas, como infecciones urinarias, cálculos renales e insuficiencia renal crónica. Los avances médicos han mejorado nuestra capacidad para diagnosticar y tratar estos problemas. Incluso cuando los riñones ya no funcionan, tratamientos como la diálisis y el trasplante han traído nueva vida a cientos de miles de personas.

### ¿Por qué son tan importantes los riñones?



La función principal de los riñones es eliminar los productos de desecho y los líquidos adicionales del organismo en forma de orina. La producción de orina es un proceso complicado que mantiene un equilibrio químico en el organismo.

Aunque son pequeños, los riñones realizan muchas funciones complejas y vitales que mantienen el equilibrio del resto del cuerpo. Por ejemplo, los riñones:

- Ayudan a eliminar los desechos y el exceso de líquido
- Filtran la sangre: utilizan algunos compuestos y eliminan otros
- Controlan la producción de glóbulos rojos
- Fabrican vitaminas que controlan el crecimiento
- Liberan hormonas que ayudan a regular la presión
- Ayudan a regular la presión, los glóbulos rojos y la cantidad de ciertos nutrientes en el cuerpo, como el calcio y el potasio

### ¿Dónde están los riñones y cómo funcionan?

La mayoría de las personas nacen con dos riñones, cada uno del tamaño de un puño, ubicados a ambos lados de la columna vertebral en la parte inferior de la caja torácica. La sangre entra en los riñones a través de una arteria del corazón.

1. La sangre se “limpia” pasando por millones de pequeños filtros de sangre
2. El material de desecho pasa por el uréter y se almacena en la vejiga en forma de orina
3. La sangre recién limpiada vuelve al torrente sanguíneo a través de las venas
4. La vejiga se llena y la orina se expulsa del cuerpo a través de la uretra

Los riñones realizan su función vital de filtrar y devolver al torrente sanguíneo aproximadamente 200 litros de líquido cada 24 horas. Aproximadamente dos litros se eliminan del organismo en forma de orina, mientras que el resto, alrededor de 198 litros, se retiene en el organismo. La orina que eliminamos se ha almacenado en la vejiga durante aproximadamente una a ocho horas.

### ¿Qué es la insuficiencia renal crónica?

La insuficiencia renal crónica (IRC) es una afección en la que los riñones están dañados y no pueden filtrar la sangre tan bien como deberían. Por este motivo, el exceso de líquido y los desechos de la sangre permanecen en el organismo y pueden causar otros problemas de salud, como enfermedad del corazón y accidente cerebrovascular.

Algunos otros problemas de salud que puede causar la IRC incluyen:

- Anemia o disminución de la cantidad de glóbulos rojos
- Aumento de las infecciones
- Niveles bajos de calcio y altos de potasio y fósforo en la sangre
- Falta del apetito o disminución de la ingesta
- Depresión o deterioro de la calidad de vida

## Síntomas

Es posible que las personas con IRC no se sientan mal ni noten síntomas. La única manera de averiguar con seguridad si se tiene IRC es mediante análisis de sangre y orina. Estos análisis incluyen determinaciones de los niveles de creatinina en la sangre y de proteínas en la orina.

## Consejos para cuidar los riñones

- Mantenga su presión por debajo de 140/90 mm Hg (o el objetivo recomendado por el médico).
- Si tiene diabetes, manténgase en su intervalo objetivo de azúcar en la sangre tanto como sea posible.
- Manténgase activo: la actividad física ayuda a controlar la presión y los niveles de azúcar en la sangre.
- Baje de peso si tiene sobrepeso.
- Hágase un análisis de IRC regularmente si está en riesgo.
- Si tiene IRC, visite a un nutricionista renal para crear un plan de alimentación saludable para los riñones. Es posible que el plan deba cambiar a medida que usted envejece o si su estado de salud cambia.
- Tome los medicamentos según las indicaciones y pregúntele a su médico sobre los medicamentos para la presión llamados inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (ACE) y bloqueadores de los receptores de angiotensina II (ARB), que pueden proteger los riñones además de disminuir la presión.
- Si fuma, deje de hacerlo. Fumar puede empeorar la insuficiencia renal y obstaculizar el efecto de los medicamentos que reducen la presión.
- Incluya a un médico de los riñones (nefrólogo) en su equipo de atención médica.

## Datos rápidos: Instantánea de la IRC

- Las nefropatías son la novena causa principal de muerte en los Estados Unidos.
- La IRC temprana no tiene signos ni síntomas.
- Para detectar la IRC, se necesitan análisis específicos de sangre y orina.
- La IRC tiende a empeorar con el tiempo.
- La IRC puede tratarse (cuanto antes se comience el tratamiento, mejor).
- La IRC puede progresar a fallo renal.

## IRC en cifras

- Se calcula que unos **37 millones** de adultos estadounidenses tienen IRC y la mayoría no están diagnosticados.
- Las nefropatías son la **novena causa principal de muerte** en los Estados Unidos.
- El **48%** de las personas con una función renal gravemente disminuida y que no reciben diálisis no son conscientes de que tienen IRC.
- Cada 24 horas, **aproximadamente 340** personas comienzan el tratamiento de diálisis por fallo renal.
- En los Estados Unidos, la diabetes y la presión alta son las principales causas de fallo renal y representan alrededor de **3 de cada 4 casos nuevos**.
- En 2017, tratar a beneficiarios de Medicare con IRC costó más de **\$84 mil millones**, y tratar a personas con IRT costó otros **\$36 mil millones**.

Para obtener más información, comuníquese con la National Kidney Foundation

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