

Material Base

1

Semana Riñón 2018 - Salud de la Mujer y Riñón

Enfoque basado en prevención Enfermedad Renal durante el ciclo de vida de la mujer

Recomendaciones

- ✓ Aumentar la ingesta de agua al menos 2 litros al día.
 - Una de las mejores formas de cuidar los riñones es beber agua especialmente, antes durante y después del ejercicio, evitar la deshidratación y comer frutas y verduras ricas en agua.
- ✓ No fumar: Se produce daño arterial a nivel de todo nuestro aparato cardiovascular, incluido riñones, corazón, etc.
- ✓ No tomar medicamentos que pueden dañar tus riñones, especialmente antiinflamatorios que no han sido recetados por un especialista.
- ✓ Hacer ejercicio en forma regular. El ejercicio previene la aparición de otras enfermedades como la obesidad, diabetes e hipertensión, las cuales producen daño renal.
- ✓ Control del consumo de sal, especialmente evitando consumir alimentos envasados que vienen ya procesados con importante contenido de sal para darle sabor, contribuyendo a la hipertensión arterial y al daño del riñón.
- ✓ Enjuagar en agua fresca los alimentos en conserva y en lata como vegetales y legumbres para eliminar el agua y la sal que contienen.
- ✓ Controlar ingesta de proteínas en la dieta. Debes comer proteínas cada día, pero la cantidad y el tipo correcto de proteínas para ayudar a proteger la función renal.
- ✓ Aumentar ingesta de frutos rojos (arándanos- frutillas).
- ✓ Evitar la automedicación frente a síntomas de infección urinaria (dolor al orinar, cambio de color y olor en la orina), siempre es necesario consultar a un médico.

Organiza



Instituciones Adheridas



- ✓ Evitar vejigas sociales (acuda al baño con prontitud) y previene la aparición de infecciones urinarias.
- ✓ Orinar después de tener intimidad (relaciones sexuales).
- ✓ Fomentar hábitos de higiene en las niñas, en etapas tempranas de la vida (desde control de esfínter).
- ✓ Frente a cambios de color en la orina (rojo, rosado) sin presencia de dolor después de un golpe o caída, consulte médico.
- ✓ Solicitar una revisión de la función renal (básicamente medición de creatinina en la sangre y proteínas en la orina, especialmente si perteneces a alguno de los grupos de riesgo).
 - Diagnóstico de diabetes
 - Diagnóstico de hipertensión arterial
 - Si tiene sobrepeso
 - Antecedentes de familiar con enfermedad renal crónica.

*Un aporte de la
Sociedad Enfermeras de Diálisis y Trasplante renal*



Organiza



Instituciones Adheridas