

Marzo 2023

Salud Renal

Los riñones filtran los desechos, eliminan toxinas y el exceso de líquidos en la sangre, cuando se presenta insuficiencia renal estos se acumulan en el cuerpo, situación que conduce a complicaciones en la salud.

El sobrepeso, la falta de actividad física, el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol y sal, la automedicación y los malos hábitos alimenticios son los principales factores de riesgo para muchas enfermedades, incluida la insuficiencia renal crónica.

Las señales que advierten sobre el daño renal son difíciles de detectar, lo cual dificulta tener un tratamiento que detenga el padecimiento. Sin embargo, existen algunos síntomas tempranos:

- Falta de apetito.
- Malestar general y fatiga.
- Dolor de cabeza.
- Prurito, resequedad de la piel y picazón generalizada.
- Náusea.
- Pérdida de peso inesperada.

Si tienes algunos de estos síntomas, consulta a tu médico.

¿Qué puedes hacer para cuidar tus riñones?

- Haz ejercicio regularmente.
- Cuida tu peso y mantente en forma.
- Monitorea tu presión arterial.
- Come saludablemente.
- Evita fumar y automedicarte.
- Ten una ingesta apropiada de agua natural.
- Mantén un control regular de los niveles de glucosa en tu sangre.
- Revisa tu función renal si tienes uno o más factores de riesgo.

<https://www.gob.mx/salud/articulos/dia-mundial-del-rinon-150545>

<https://www.clikisalud.net/temas-salud/insuficiencia-renal-y-rinon/>

<https://www.gaceta.unam.mx/ocho-reglas-de-oro-para-mantener-la-salud-renal/>

Automedicación

Automedicarse es un problema de salud pública, en México el 80% de la población lo hace. Dolores de cabeza, estómago o garganta, para todo tenemos un par de pastillas en el botiquín. Pero, ¿cuáles son los verdaderos riesgos de tomar fármacos sin una prescripción médica?

- El uso inadecuado de antiinflamatorios puede afectar a los riñones. Sin embargo, pocos lo saben y ante el más mínimo dolor de cabeza o muscular los toman. Los riñones pueden dañarse por esta causa a cualquier edad, tanto niños, jóvenes, adultos y personas de la tercera edad pueden desarrollar insuficiencia renal a causa de un mal uso de los fármacos.
- Automedicarse para calmar cualquier síntoma de dolor, puede ocultar una enfermedad que podría evolucionar y complicarse, por lo que es importante acudir al médico para que determine la causa, los análisis y tratamientos adecuados. Hay que entender que detrás del dolor puede haber otros padecimientos.
- También existen riesgos vinculados a interacciones con alimentos o con otros medicamentos que la persona esté tomando, pudiendo ocasionar una potenciación o una disminución de sus efectos.
- Cuando se abusa de los fármacos, o se utilizan de forma indiscriminada, existe el riesgo de efectos adversos graves relacionados con el aparato digestivo, así como resistencia a largo plazo, por ejemplo, tomar antibióticos innecesariamente debilita su capacidad para combatir infecciones cuando estos sí son necesarios.

Los medicamentos tienen efectos secundarios, tomarlos de forma indiscriminada podría causar más daños que beneficios, así que, ante cualquier malestar lo recomendable es consultar con un médico para que identifique cuál es la causa, determine el diagnóstico y establezca el tratamiento adecuado.

<https://www.clikisalud.net/3-riesgos-recurrir-automedicacion/>

<https://www.gaceta.unam.mx/la-automedicacion-puede-enmascarar-y-agravar-enfermedades/>

Reto: Toma agua natural diariamente.

Mantenerse hidratado es indispensable y es una de las mejores cosas que puedes hacer por tu cuerpo y especialmente por tus riñones. Trata de beber más agua natural (de 1 a 2 litros diarios). Para lograrlo puedes crear alarmas, recordatorios o llevar una botella de agua siempre contigo. No pasa nada si olvidas hacerlo algunos días, no te des por vencido y haz tu mejor esfuerzo.

Recuerda que las necesidades individuales de la cantidad de agua que requerimos, dependen de muchos factores, como tu salud, edad, qué tan activo eres y dónde vives, así que es importante consultar siempre con tu médico antes de cambiar tu dieta o consumo de agua. ¿Listo para empezar? ¡Es hora de hidratarse!

Semillas saludables que puedes incluir en tu dieta.

Sésamo: Protege a nuestro hígado de la oxidación y mejora la salud ósea y cardiovascular.

Hinojo: Ayuda a regular los niveles de colesterol en el cuerpo, mejora la visión y alivia los malestares estomacales gracias a sus altos contenidos de fibra, vitamina C y potasio.

Pistache: Contribuye a disminuir la presión arterial y es una excelente fuente de energía.

Calabaza: Posee gran cantidad de ácidos grasos omega, vitamina B, hierro, y magnesio, por lo que tiene propiedades antidepresivas, antiinflamatorias y antiparasitarias.

Comino: Tiene múltiples propiedades digestivas, estimula el apetito y mejora el proceso digestivo. Nota: Antes de consumir las semillas es recomendable contar con la aprobación de un doctor en cuanto al consumo diario y cantidad.

<https://www.clikisalud.net/diez-semillas-que-no-pueden-faltar-en-tu-dieta-diaria/>