

Cuidado del riñón



El riñón es un órgano esencial para el buen funcionamiento del cuerpo. Su función principal es filtrar la sangre para eliminar desechos y sustancias tóxicas. Cuidar la salud renal es fundamental para prevenir enfermedades que pueden afectar la calidad de vida.

¿Qué son los riñones?

Los riñones son dos órganos en forma de habichuela, situados en la parte baja de la espalda.

Para un buen funcionamiento del cuerpo, es necesario tener al menos un riñón sano.

El trabajo más importante de los riñones es limpiar los residuos de la sangre.

Cuando los riñones dejan de funcionar, se acumula líquido y residuos en el sistema; esto se conoce como insuficiencia renal. Los tratamientos más comunes son diálisis o trasplante de riñón.

¿Cómo proteger la salud de los riñones?

- **Consuma alimentos saludables:** Evite aquellos que puedan afectar la capacidad de los riñones para filtrar la sangre y eliminar los desechos del organismo.
- **Escoja alimentos bajos en sodio:** El exceso de sal puede elevar la presión arterial. Evite agregar sal a sus comidas y prefiera productos cuya etiqueta indique “sodio reducido” (*reduced sodium*) o “bajo en sodio” (*low sodium*).
- **Reduzca el contenido de azúcar:** Se ha comprobado que existe una relación entre el exceso de azúcar y la diabetes, una condición que puede causar daño a los riñones.
 - Aumente la ingesta de agua, en lugar de refrescos o bebidas con alto contenido de azúcar.

- **Cuide la cantidad de proteínas que consuma:** Las cantidades excesivas de proteína pueden dañar los riñones, ya que los obligan a trabajar más de lo necesario.
 - Consulte con su médico cuál es la cantidad adecuada de proteína para usted, ya que esto dependerá de factores como su índice de masa corporal.

¿Cómo mantener activos los riñones?

Realizar ejercicio es beneficioso para la salud en general. Además, contribuye al buen funcionamiento de los riñones y puede ayudar a prevenir su deterioro.

- **Actividades como caminar, nadar, bailar o andar en bicicleta** mejoran los niveles de azúcar en sangre y la presión arterial; también reducen el colesterol y ayudan a mantener un peso saludable.
- **Realice ejercicio** al menos 30 minutos al día, tres veces por semana.
- **Consulte con su médico antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios.** El profesional podrá orientarlo sobre qué actividades son adecuadas para usted y con qué frecuencia realizarlas.



¿Cuáles son los factores de riesgo?

La diabetes y la presión arterial alta son dos de los principales factores de riesgo para desarrollar enfermedad renal. Otros factores que también aumentan el riesgo incluyen:

- Enfermedades cardíacas
- Historial familiar de enfermedad renal
- Infecciones o piedras en los riñones
- Enfermedades autoinmunes, como lupus
- Fumar o utilizar drogas ilegales
- Obesidad
- Próstata agrandada
- Envejecimiento



Consulte con su médico:

La única manera de conocer cómo están funcionando sus riñones es mediante pruebas médicas.

- Solicite a su médico un análisis de sangre y orina.
- Los resultados permitirán evaluar el nivel de actividad renal.
- Realícese estos análisis anualmente, o con mayor frecuencia si los resultados muestran proteína en la orina o si existe evidencia de que sus riñones no están funcionando de manera óptima.



Recomendaciones adicionales:

- Utilice los medicamentos según las indicaciones.
- Evite tomar medicamentos que no le haya recetado su médico o que pertenezcan a otra persona.
- Limite el consumo de alcohol.
- Deje de fumar o de consumir tabaco.

Sea el protagonista del cuidado de su salud.

Pregunte a su médico sobre las diferentes maneras de cuidar sus riñones. Usted es la persona más importante en el manejo de su salud. ¡Nadie lo hará mejor que usted!



Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras el tratamiento médico, por favor, visite a su médico o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

First Health Call

1-866-337-3338

TTY/TDD 1-866-921-0101

APS Health

787-641-9133

Referencias:

<https://www.kidneyfund.org/es/todo-sobre-los-rinones>

<https://www.kidneyfund.org/es/todo-sobre-los-rinones/la-prevencion-de-la-enfermedad-renal>

Preparado por Educadores en Salud licenciados.
Revisado en marzo 2026.

©First Medical Health Plan, Inc.