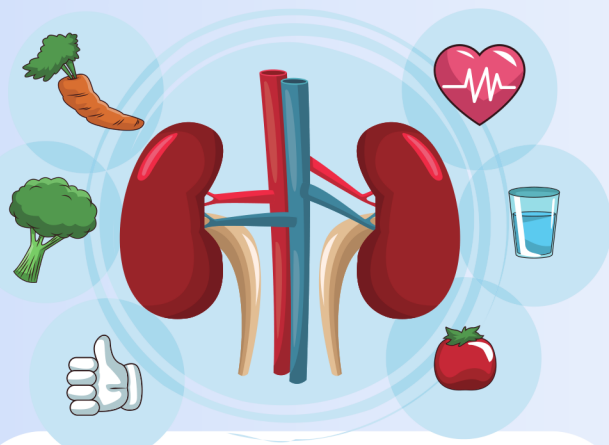


Recomendaciones

- Haga sus análisis de rutina
- Monitoree y controle su presión arterial
- Mantenga sus niveles de glucosa en sangre dentro de los parámetros recomendados
- Lleve una alimentación saludable
- Mantenga un peso saludable
- Realice actividad física
- Deje de fumar o usar tabaco
- Visite a su médico



Recuerde:

La enfermedad de los riñones y la diabetes cambian con el tiempo, y lo mismo sucede con lo que comes. Asegúrese de ver a su dietista o nutricionista para que tenga un plan de alimentación saludable. Esto le ayudará y le dará la confianza para manejar sus comidas y mantenerse lo más saludable posible.



Contáctanos



@desaludpr



787-765-2929



www.salud.pr.gov

Secretaría Auxiliar de Servicios para la Salud Integral
División de Prevención y Control de Enfermedades
Sección de Prevención y Control de Condiciones Crónicas
Unidad de Prevención y Control de la Diabetes

Publicidad subvencionada con los fondos del
"Centers for Diseases Control and Prevention" (CDC)
Grantt #5NU58DP006665-05-00
2023 Derechos reservados.

Autorizado por la Oficina del Contralor Electoral
OCE-SA-2024-00510

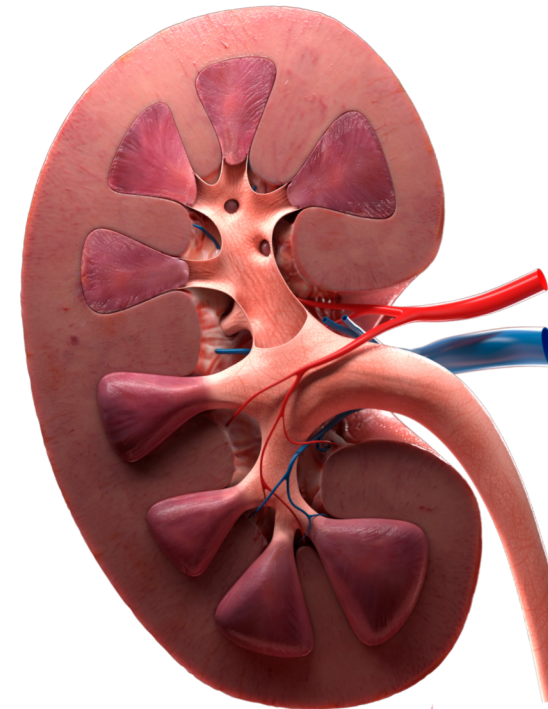
Revisión: Diciembre 2023

DEPARTAMENTO DE
SALUD



Cierra el círculo
CON NÚMEROS SALUDABLES

Función Renal

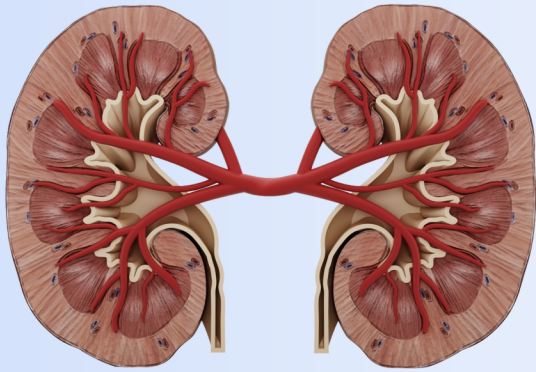


DEPARTAMENTO DE
SALUD



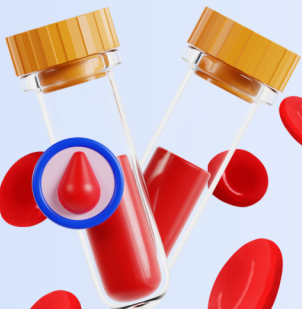
Riñones

Los riñones son los órganos del cuerpo que se encargan de filtrar y purificar la sangre de todos los desechos dañinos.



Índice de Filtración Glomerular (IFG)

El índice de filtración glomerular es un análisis de sangre, que se realiza para conocer el funcionamiento de los riñones. Es decir, para saber si están funcionando adecuadamente o identificar si hay problemas en su funcionamiento. El glomérulo es una bola de diminutos vasos sanguíneos, que filtran la sangre, retienen las proteínas y la sangre que el cuerpo necesita.



Enfermedad renal

- Ocurre cuando los riñones sufren daños y estos no pueden filtrar la sangre de la forma que se supone.
- Enfermedad Renal Crónica (ERC): daño permanente en los riñones, puede empeorar con el tiempo, si el daño es severo los riñones pueden dejar de funcionar.

Etapas de la enfermedad renal según el IFG

Etapas	IFG
Etapas 1	90 o superior
Etapas 2	60 a 89
Etapas 3	30 a 59
Etapas 3a	15 a 29
Etapas 3b	14 o menos (Insuficiencia renal)

Síntomas

En la primera etapa no siempre se presentan síntomas. También, es importante tomar en consideración que los síntomas pueden variar o ser diferentes por etapas. Algunos de estos pueden ser:

- Presión arterial alta
- Hinchazón en manos y pies
- Sangre en orina
- Sequedad o picazón en la piel
- Problemas para dormir
- Infección de las vías urinarias
- Orinar con mayor frecuencia
- Orina espumosa o más oscura
- Dolores de cabeza
- Menos apetito
- Estómago revuelto o vómitos

Factores de Riesgo

- Sobrepeso u obesidad
- Inactividad física
- Diabetes
- Uso de tabaco
- Consumo excesivo de alcohol
- Infección de orina
- Hipertensión
- Enfermedades del corazón

