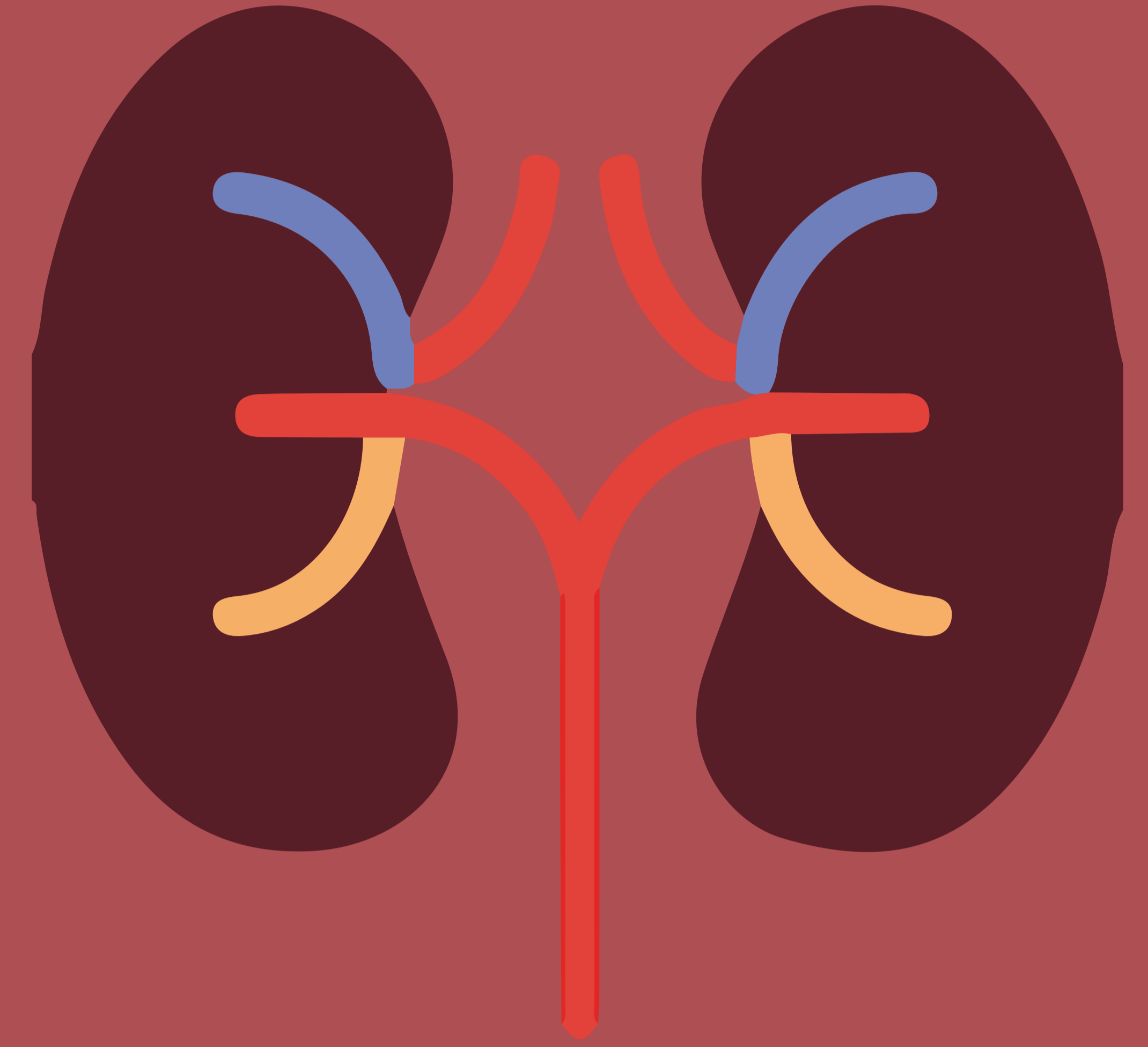


SOCIEDAD MEXICANA
DE SALUD PÚBLICA
SALUS • VERITAS • LABOR

QUÉ SABEMOS DE NUESTROS RIÑONES

Cada día, los riñones de una persona procesan aproximadamente 190 litros de sangre para eliminar alrededor de 2 litros de productos de desecho y agua en exceso.



Además de eliminar desechos, los riñones liberan tres importantes hormonas:

- Eritropoyetina, o EPO: Estimula a la médula ósea para producir glóbulos rojos.
- Renina: Regula la presión arterial.
- Calcitriol (forma activa de la vitamina D): Ayuda a mantener el calcio para los huesos y para el equilibrio químico normal en el cuerpo.

En México

Hay más 17,000 personas en espera de recibir un trasplante de riñón.

Más de 73 mil pacientes reciben terapia de diálisis o hemodiálisis.

Cómo prevenir la enfermedad renal

- Realizar ejercicio (30-60 minutos al día)
- Beber agua, sobre todo en personas mayores y niños
- Evitar el sobrepeso y la obesidad
- Reducir el consumo de sal
- Evitar alimentos procesados
- Evitar las bebidas azucaradas
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas
- No fumar