

Conozca sus riñones

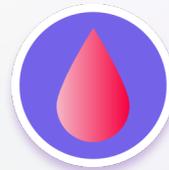
¡Marzo es el Mes Nacional de los Riñones!

¿Sabía que los riñones filtran toda su sangre 25 veces al día?

Sin importar la edad, conocer sus riñones puede ayudarle a llevar una vida más saludable y puede prevenir o retardar la progresión de la enfermedad renal.



Los riñones son dos órganos con forma de frijol, cada uno del tamaño de un puño. Están ubicados justo debajo de la caja torácica, uno a cada lado de la columna vertebral.



Los riñones filtran la sangre y producen orina. Equilibran el agua, las sales y los minerales de la sangre y eliminan los desechos, el ácido y el exceso de líquido.



Si sus riñones empiezan a fallar, tendrán que trabajar más duro para mantener el ritmo; usted puede perder hasta el 60% de la función renal antes de notar algún problema.

Para proteger sus riñones puede comer alimentos saludables, hacer actividad física y manejar la diabetes, la presión arterial alta y las enfermedades cardíacas.

¡Conozca más sobre sus riñones hoy mismo! |     

Hable con un profesional de atención de salud y visite niddk.nih.gov para obtener más información.