

¡Sus riñones están sanos!

You Have Normal Kidneys!

¿Qué hacen las riñones?

Los riñones son dos órganos del tamaño de un puño que se encuentran en la mitad de su espalda. Cuando funcionan bien se encargan de limpiar la sangre como si fueran un filtro: mantienen las sustancias buenas en el organismo y descartan las que el cuerpo no necesita como los productos de desecho, la sal sobrante y el agua. Los riñones descargan todo esto en la orina para eliminarlo del cuerpo. Cuando están enfermos, en cambio, los riñones pueden dejar escapar en la orina sustancias necesarias para el cuerpo tales como células sanguíneas y proteínas.

El médico ha determinado que los riñones de su hijo son normales. Si bien ésta es un gran noticia, es necesario considerar algunos puntos para mantenerlos saludables.

Hacerse un chequeo médico anual

Su hijo debería hacerse un chequeo físico con su médico todos los años. Cada año, el médico controlará la presión arterial del niño, y la orina una vez cada pocos años. Nota para los padres y jóvenes en las últimas etapas de la adolescencia: si es un adulto o tiene antecedentes de presión arterial alta o diabetes o antecedentes familiares de enfermedad renal podría ser necesario hacer un análisis clínico de sangre cada año para determinar el funcionamiento renal.

Procure mantener un peso saludable.

La obesidad genera mucho estrés a los riñones. El estrés podría llevar a producir daño renal.

Evite las medicaciones que pudieran dañar a los riñones.

Evite tomar medicinas antiinflamatorias - especialmente si está deshidratado. Entre estas medicinas se incluyen el ibuprofeno (Advil, Motrin, Pamprin) y naproxeno (Aleve). Puede usar acetaminofén (Tylenol) para tratar el dolor sin causar ningún daño a los riñones.

Tenga cuidado al usar medicinas a base de hierbas o sin receta. Algunos de estos medicamentos pueden afectar directamente a los riñones o generar otros problemas cuando se mezclan con otros medicamentos. Consulte siempre con el médico o el farmacéutico sobre estos productos.

Evite la deshidratación

La deshidratación puede dañar los riñones. Asegúrese de que su niño tome varios vasos de líquidos por día - entre cuatro y seis vasos de 8 onzas por día para los niños menores de 10 años, entre seis y ocho vasos de 8 onzas para los mayores de 10 años. La orina del niño debe ser de color amarillo claro o transparente en color.

Si el niño tiene vómitos y/o diarrea asegúrese de que tome sorbitos de Pedialyte cada 5 minutos para estar hidratado. Si no quisiera tomar Pedialyte, trata de darle paletas heladas de Pedialyte que puede encontrar en la farmacia de su zona. Las demás bebidas contienen mucho azúcar y no la suficiente sal. Si no quisiera beber nada, llévelo al médico para que el controle el nivel de deshidratación que tiene. Si estuviera muy deshidratado, podría ser necesario administrarle líquidos por vía intravenosa en la sala de emergencias.

¿Qué hacer si tengo diabetes o presión arterial alta?

Si la diabetes no está bien controlada (es decir, no se mantienen las concentraciones de azúcar en la sangre dentro de lo normal o no toma las medicinas) y la presión tampoco está bien controlada con una medicación, esto puede afectar a los riñones y llevar a deterioro renal. En caso de padecer de diabetes o presión arterial alta, tome sus medicinas para controlarlas. El deterioro renal para estas afecciones puede ser prevenido.

Translated by UNC Health Care Interpreter Services, 06/26/17