



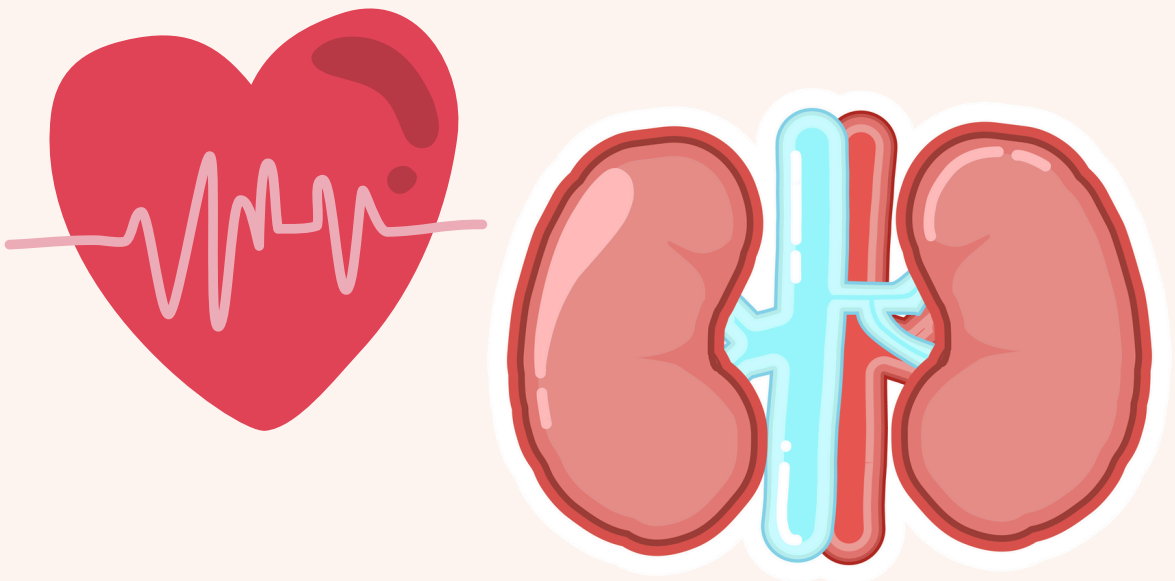
EL RIÑÓN

ISELA NARVAEZ GARCIA

Leal López Jhoana Guadalupe

Enfermedades Renales

Licenciatura en Nutrición

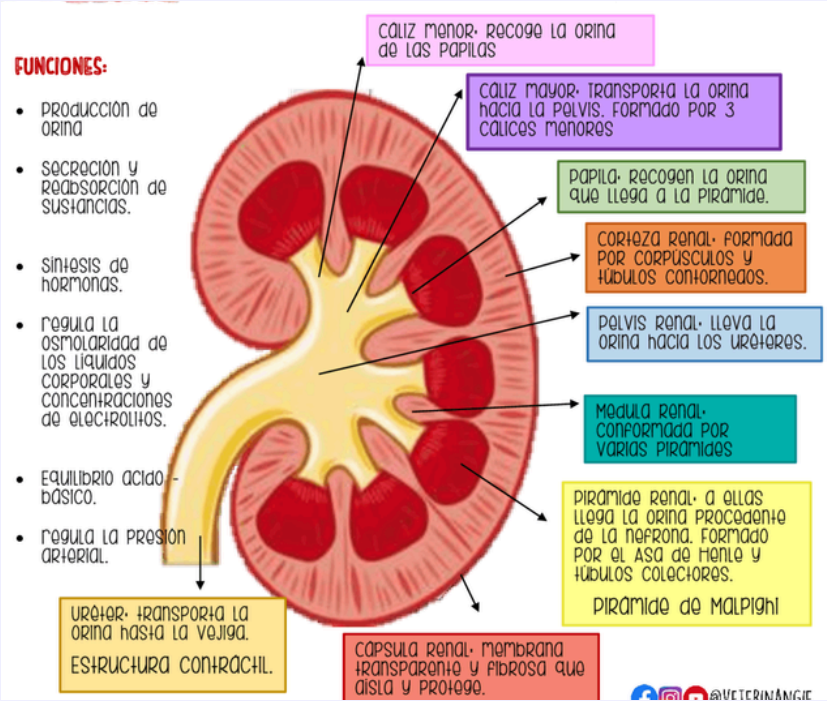
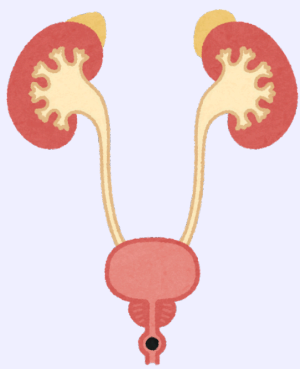


EL RIÑÓN

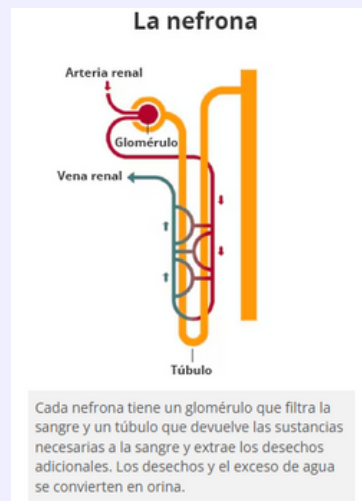
anatomía, enfermedades y cuidados

ANATOMIA

Los riñones sanos filtran alrededor de media taza de sangre por minuto, eliminando los desechos y el exceso de agua para producir orina. La orina fluye de los riñones a la vejiga a través de dos tubos musculares delgados llamados uréteres, uno a cada lado de la vejiga.



Cada nefrona incluye un filtro, llamado glomérulo, y un túbulo. Las nefronas funcionan a través de un proceso de dos pasos: el glomérulo filtra la sangre y el túbulo devuelve las sustancias necesarias a la sangre y elimina los desechos



ENFERMEDADES RELACIONADAS

- **Enfermedad Renal Crónica (ERC):** Pérdida gradual de la función renal con el tiempo.
- **Deterioro renal abrupto (IRA):** Una reducción repentina de la funcionalidad renal.
- **Enfermedad renal poliquística (PKD):** Trastorno genético que causa múltiples quistes en los riñones.



- **Glomerulonefritis:** Inflamación de las pequeñas unidades filtrantes llamadas glomérulos.
- **Cálculos renales:** Formaciones sólidas en el riñón debidas a minerales y sales cristalizadas.
- **Infecciones renales (pielonefritis):** Generalmente causado por bacterias que ingresan desde la vejiga.
- **Síndrome nefrótico:** Una condición en la que los riñones excretan demasiadas proteínas en la orina.

RECOMENDACIONES GENERALES

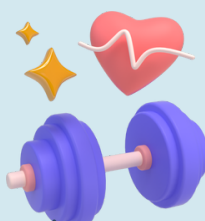
ALIMENTACION

Mantén una dieta saludable: Consume alimentos bajos en sodio y azúcares añadidos. Opta por frutas frescas, vegetales, granos enteros y productos lácteos bajos en grasa



HAZ EJERCICIO

Mantén un estilo de vida activo para mantener un peso saludable y mejorar la salud general de tus riñones



HIDRÁTATE ADECUADAMENTE

Bebe suficiente agua para mantener tus riñones hidratados y ayudar a eliminar toxinas del cuerpo.



DIABETES CONTROLADA

Si tienes diabetes, mantén tus niveles de azúcar en sangre bajo control. La diabetes no controlada puede causar daño renal

