



Enfermedades Renales



Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidal Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. [722] 2 193887 Estado de México



función de los riñones

Los dos riñones son órganos vitales que realizan muchas funciones de limpieza y equilibrio químico de la sangre. El conocimiento de la forma en que funcionan los riñones puede ayudarte a mantenerlos sanos.

- Los riñones son órganos en forma de frijol y cada uno tiene el tamaño aproximado de una mano cerrada. Están localizados en la parte media de la espalda, inmediatamente debajo de la caja torácica (la estructura formada por las costillas).
- Los riñones son una compleja maquinaria de purificación. A diario, purifican unos 200 litros de sangre para filtrar unos 2 litros de desechos y exceso de agua que se convierten en orina fluyendo a la vejiga a través de tubos llamados uréteres. La vejiga almacena la orina hasta el momento de orinar.
- Los desechos de la sangre se forman a partir de la descomposición normal de los tejidos activos y de los alimentos consumidos. El cuerpo usa la comida como fuente de energía y para reparación propia.
- Después de que el cuerpo toma lo que necesita de los alimentos, envía los desechos a la sangre. Si los riñones no retiraran esos desechos, se acumularían en la sangre y serían perjudiciales para el cuerpo.
- La filtración ocurre en pequeñas unidades colocadas dentro de los riñones llamadas nefronas. Cada riñón tiene alrededor de un millón de nefronas. En la nefrona, un glomérulo—que es un pequeño vaso sanguíneo o capilar—se entrelaza con un pequeño tubo colector de orina llamado túbulo. Se produce

- un complicado intercambio de sustancias químicas a medida que los desechos y el agua salen de la sangre y entran al sistema urinario.
- Al principio, los túbulos reciben una mezcla de desechos y sustancias químicas que el cuerpo todavía puede usar. Los riñones miden las sustancias químicas, tales como el sodio, el fósforo y el potasio, y las envían de regreso a la sangre que las devuelve al cuerpo. De esa manera, los riñones regulan la concentración de esas sustancias en el cuerpo. Se necesita un equilibrio correcto para mantener la vida, pero las concentraciones excesivas pueden ser perjudiciales.
- Además de retirar los desechos, los riñones liberan tres hormonas importantes:
 - Eritropoyetina, que estimula la producción de glóbulos rojos por la médula ósea.
 - Renina, que regula la tensión arterial.
 - La forma activa de la vitamina D, que ayuda a mantener el calcio para los huesos y para el equilibrio químico normal en el cuerpo.



Los riñones producen hormonas que mantienen tus huesos fuertes y tu sangre sana, pero si los riñones están lesionados, no funcionan correctamente, entonces pueden acumularse desechos peligrosos en el organismo y elevarse la presión arterial.



estadísticas de insuficiencia renal en México

- Los riñones producen hormonas que mantienen tus huesos fuertes y tu sangre sana, pero si los riñones están lesionados, no funcionan correctamente, entonces pueden acumularse desechos peligrosos en el organismo y elevarse la presión arterial. Tu cuerpo puede retener el exceso de líquidos y no producir suficientes glóbulos rojos, a esto se le llama insuficiencia renal.
- En el estudio "Epidemiología de la Insuficiencia Renal en México", dado a conocer por la Secretaría de Salud en el 2010, se destacaba que cada año se sumaban, al menos, 40,000 nuevos casos de Insuficiencia Renal en el país. Sin embargo, debido a una falta de cultura de prevención, éste padecimiento ha tenido un rápido crecimiento en los últimos años (11% anual), llegándose a duplicar la incidencia de nuevos casos en la población mexicana como lo reporta un estudio comparativo del Sistema de Datos Renales de Estados Unidos (USDRS). De acuerdo a éste estudio en ningún país se registran niveles de incidencia tan altos como en México, en donde se reportan arriba de 500 enfermos por cada millón de habitantes.
- De acuerdo a cifras reportadas por la Fundación Mexicana del Riñón existen actualmente en México

- entre: 8 y 9 millones de personas con Insuficiencia Renal en etapas tempranas, 109,000 personas con Insuficiencia Renal Crónica (estadio 5) y cerca de 60,000 personas con tratamiento sustitutivo de la función renal (ya sea diálisis peritoneal o hemodiálisis). El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) ha señalado que actualmente la Insuficiencia Renal es la 5a. causa de muerte más importante entre la población mexicana, ya que anualmente mueren cerca de 12 mil personas por complicaciones derivadas de la insuficiencia renal.
- Recalcó que las entidades con mayor incidencia son: el Estado de México con mil 487 fallecimientos, el Distrito Federal con 948, Jalisco con 920, Puebla con 756, Guanajuato con 604 y Nuevo León, con 392.
 - De continuar el rápido incremento en los niveles de incidencia de esta enfermedad, para el 2025 existirán alrededor de 212,000 pacientes diagnosticados con Insuficiencia Renal, de los cuales morirán 160,000 cada año, de acuerdo a estimaciones realizadas por el Centro Nacional de Excelencia Tecnológica en Salud (CENETEC).





Los niños y bebés no están exentos de sufrir alguna enfermedad renal, por ello es importante conocer las que más afectan a este sector poblacional para identificar síntomas y brindar una atención médica a tiempo.

enfermedades renales en niños

- La hidronefrosis ocurre cuando la orina se acumula en los riñones y no se drena de forma correcta a la vejiga, lo que produce inflamación en los riñones y afectaciones severas en su correcto funcionamiento. Este padecimiento es muy común en menores de edad del sexo masculino. Sus principales síntomas son dolor en la espalda, cintura, parte baja del abdomen, o la ingle, infecciones renales o urinarias, incontinencia urinaria, fiebre, náusea y vómito.
- El tumor de Wilm es un tipo de cáncer de riñón que afecta principalmente a niños de entre tres y cuatro años de edad. Se desarrolla desde el feto, cuando algunas de las células de los riñones no crecen y permanecen como células fetales, lo que forma una masa grande de ese tejido dando paso al tumor de Wilm que presenta como principales síntomas: dolor estomacal, fiebre, sangre en la orina, hipertensión, pérdida del apetito, náusea, vómito y estreñimiento.
- La glomerulonefritis afecta a los glomerulos, que son diminutas estructuras dentro del riñón cuya función es la filtración y limpieza de la sangre al capturar sustancias innecesarias o tóxicas para desecharlas del organismo. Esta enfermedad, que tiene como señales de alarma la aparición de sangre y espuma

- en la orina e inflamación, por la mañana, del rostro, pies, manos y abdomen, es causada por herencia, lupus, diabetes tipo 1 y 2, hipertensión, VIH, hepatitis B y C e infecciones en las válvulas del corazón o endocarditis.
- La nefritis intersticial aguda, la cual vuelve a los riñones incapaces de filtrar adecuadamente los desechos y líquidos de la sangre. En los niños es causada principalmente por infecciones como las paperas, estreptococo y VIH, medicamentos, y afecciones al sistema inmunológico como el lupus. Los indicios son: fiebre, salpido, dolor en las articulaciones, debilidad, pérdida del apetito, sangre en la orina, entre otros.
- Los cálculos renales, material cristalizado en los riñones u otras partes del tracto urinario, se pueden presentar también en los niños. Estos cristales están formados comúnmente por calcio, oxalato y fosfato. Presentan diversos síntomas como dolor repentino e intenso en un costado del cuerpo o en la región media o baja de la espalda, dolor abdominal o en la ingle, náuseas, vómito, sangre en la orina e infección recurrente en el tracto urinario.



El padecimiento renal más común en el ser humano es la insuficiencia renal, pero este no es el único mal que puede afectar a estos importantes órganos que ayudan a limpiar nuestro cuerpo.



padecimientos comunes

- Un padecimiento común son los cálculos renales o piedras en el riñón. Se trata de partes de una piedra o materiales similares al cristal que se forman dentro de los riñones, a veces también en otras partes de las vías urinarias. Hay distintos tipos de cálculos renales. Éstos se forman debido a sustancias que están presentes en la orina. Normalmente un cálculo en el riñón se elimina del cuerpo sin ayuda médica, pero algunas veces no son tan fáciles de eliminar y se requiere de algún proceso médico para hacerlo. Existen algunas señales que nos alertan sobre la posible presencia de cálculos, si se presenta dolor extremo y constante en la espalda o en el costado, sangre en la orina, vómito, orina turbia o con mal olor y sensación de ardor al orinar, no dudes en acudir al médico para recibir atención.
- Otro padecimiento de los riñones son los quistes, que son sacos llenos de líquido. Este padecimiento puede ser de dos tipos: la poliquistosis renal y enfermedad renal quística adquirida. Los síntomas son: dolor de espalda y a los costados bajos de la espalda, dolor de cabeza, se presentan infecciones urinarias y sangre en la orina.
- La enfermedad renal quística adquirida se presenta por lo general en personas bajo tratamiento de diálisis. En este caso los enfermos ya sufren previamente de insuficiencia renal. La enfermedad no presenta síntomas y en lo general se trata de quistes inofensivos que no requieren tratamiento.
- Otro padecimiento frecuente es la infección renal, la cual es producida por diversos microorganismos

- asentados en estos órganos, manifestándose con dolencias en la zona baja de la espalda. Habitualmente se presenta con mayor frecuencia en las mujeres. Este tipo de infecciones pueden ser de naturaleza temporal o crónica, en algunos casos particularmente graves pueden desencadenar una insuficiencia renal aguda.
- La cistitis es la inflamación de la vejiga, la cual con frecuencia puede generar una infección en los riñones causada por la bacteria Escherichia coli.
- Otro padecimiento de los riñones es la nefritis intersticial aguda; es un trastorno renal que hace que los riñones sean incapaces de filtrar de manera adecuada los materiales de desecho y los líquidos. Este padecimiento puede ser potencialmente grave y requiere de atención médica. Las causas de esta enfermedad pueden ser infecciones por Estreptococo, herpes, paperas, hepatitis C, sífilis y VIH. También puede ser causada por ciertos medicamentos como algunos antibióticos, medicamentos antiulcerosos, medicamentos antiinflamatorios no esteroideos y algunos diuréticos.
- El cáncer de riñón es otra enfermedad renal común y sus principales tipos son carcinoma de células renales y el carcinoma de la pelvis renal. El primer tipo ocasiona que el riñón no filtre correctamente la sangre y el segundo se forma en el centro del riñón donde se acumula la orina.



cuidar los riñones

El trabajo que realizan los riñones filtrando la sangre a través de sus estructuras llamadas nefrones, es fundamental para mantener la salud, así estos órganos eliminan los productos de desecho y el exceso de agua, que se transforma en orina.

- A pesar de que son numerosas las causas que pueden dañarlos, según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), también existen algunas formas básicas para cuidarlos.
 - Haz ejercicio de forma habitual. Crea una rutina. Realizar actividad física para mantenerse en forma, ayuda a reducir la presión arterial y con ello se disminuye también el riesgo de insuficiencia renal crónica.
 - Mantén un control regular del nivel de azúcar en la sangre. La mitad de los pacientes que tienen diabetes desarrollan daño renal, por ello es importante que estas personas se realicen exámenes regulares para comprobar la función renal.
 - Controla tu presión arterial. Mucha gente es consciente de que la presión arterial alta puede causar un derrame cerebral o un ataque al corazón, sin embargo pocos saben que también es la causa más común del daño renal. El nivel normal es de 120/80. Entre esta cifra y 129/89 se considera prehipertensión y se puede controlar con algunos cambios en el estilo de vida y la dieta. Cuando se supera el nivel 140/90 es necesario que el médico indique las pautas de alimentación, hábitos e incluso medicamentos que se requieren.

- Aliméntate sanamente y controla tu peso. Estos buenos hábitos son parte fundamental de la prevención de la diabetes, la enfermedad cardíaca y otras condiciones que se asocian con la enfermedad renal crónica. En este sentido, también es importante que reduzcas tu consumo de sal diaria.
- Toma agua. A pesar de que no se ha llegado a un acuerdo sobre la cantidad diaria de agua y otros líquidos que se deben consumir para mantener la salud, un consumo moderado entre 1.5 y 2 litros, reduce el riesgo del deterioro de la función renal.
- No fumes. El tabaco es un factor de riesgo cardiovascular y el riñón es un órgano cardiovascular, por lo que se ve también afectado, además, aumenta el riesgo de cáncer renal en un 50%.
- No tomes medicamentos que dañen los riñones. Ciertos medicamentos pueden lastimar los riñones si se ingieren habitualmente, en especial si hay una enfermedad renal base. Algunos ejemplos de éste tipo de medicamentos son: paracetamol, ibuprofeno y ácido acetilsalicílico.
- Solicita una revisión de la función renal si perteneces a algún grupo de riesgo. Las personas que requieren esta revisión son las personas diagnosticadas con diabetes, con hipertensión arterial, con obesidad o si se tienen familiares que hayan padecido una enfermedad renal crónica.



Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

