

charlas  saludables

# TODO SOBRE LOS RIÑONES

# Patrocinadores





# Ilse Tejeda

PA-C

Asociada Médica

Centro de salud y bienestar de UnitedAg, Turlock

# Temas de hoy

01

Información sobre los riñones

02

Enfermedad renal crónica

03

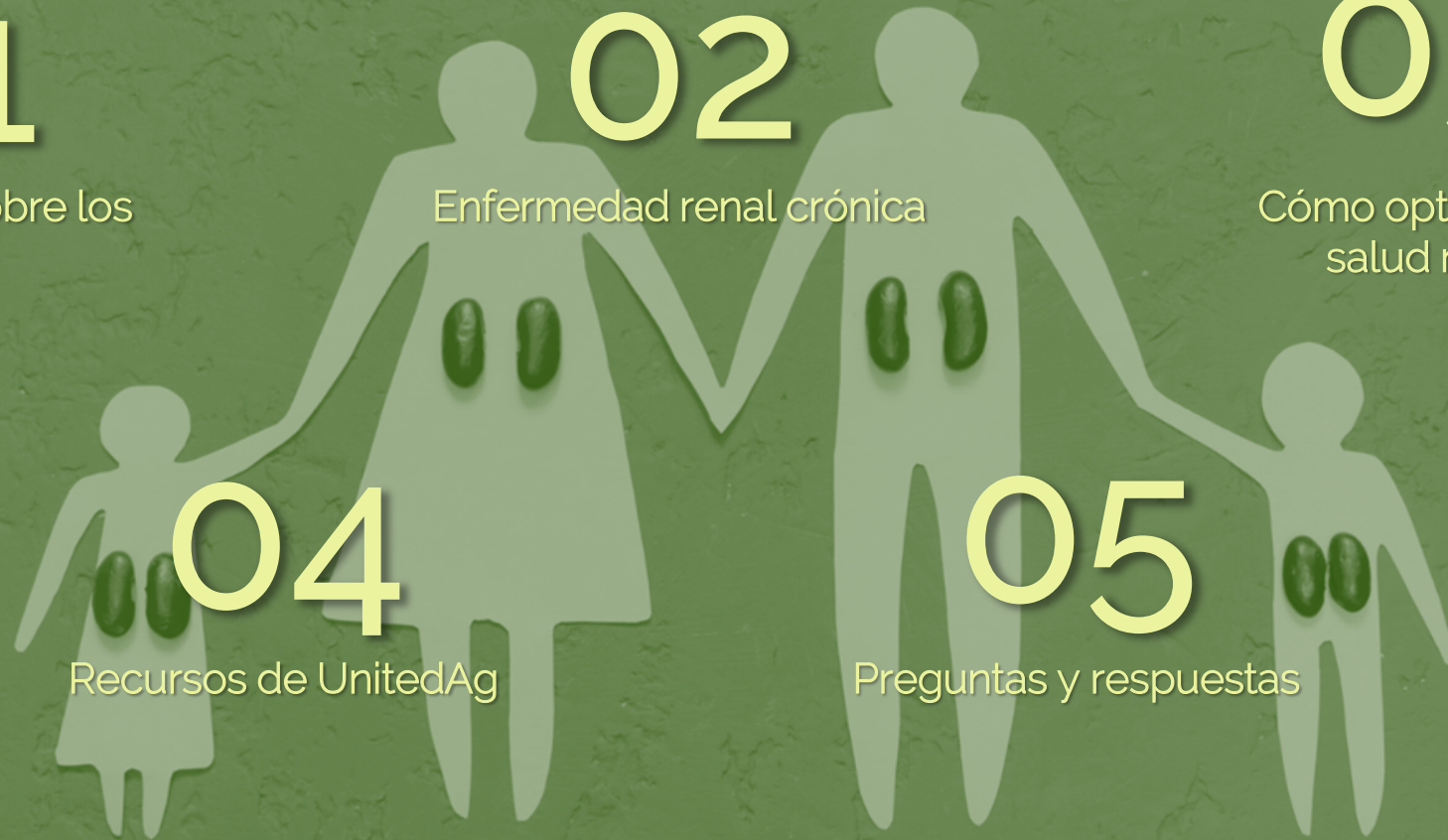
Cómo optimizar la salud renal

04

Recursos de UnitedAg

05

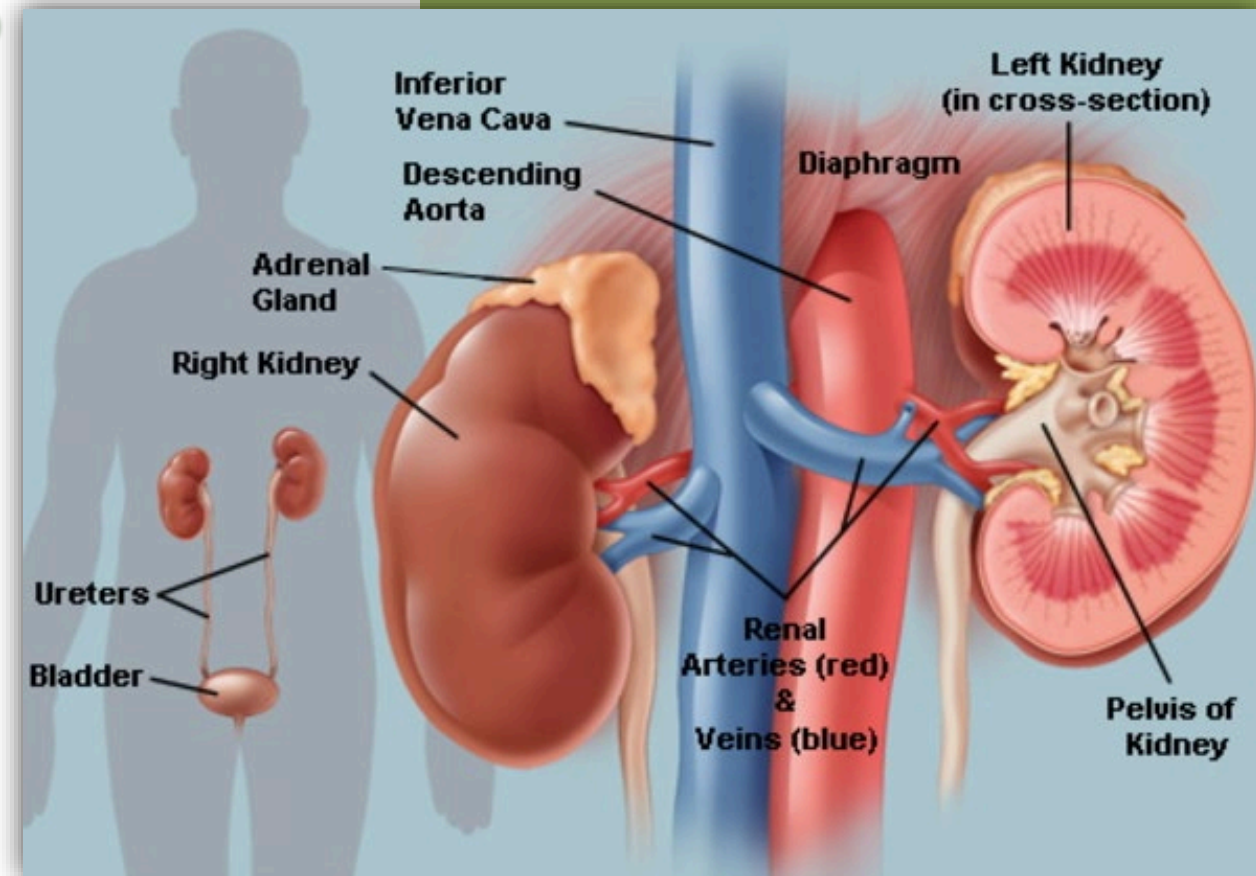
Preguntas y respuestas





# ¿Cuál es su función?

- Filtran la sangre cada 30 minutos
- Eliminan los desechos y toxinas
- Eliminan el exceso de líquido
- Controlan la presión arterial
- Equilibrio de electrolitos y minerales
- Contribuyen a la salud de los huesos
- Producción de glóbulos rojos





# Consecuencias de función renal pobre



Anemia



Huesos frágiles



Retención de  
fluidos



Enfermedad del  
corazón y  
derrame cerebral



Alteración de la  
conciencia

# Enfermedad Renal Crónica (ERC)



9 de cada 10 personas no saben que lo tienen



1 de cada 7 personas son afectadas por ERC



40% con ERC severa no saben que lo tienen





Aumenta el riesgo en minorías

Pérdida gradual de función renal  
que puede requerir trasplante  
o diálisis



Causas más comunes  
son el diabetes y la  
hipertensión

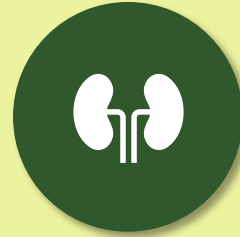




Manténgase hidratado



Hable con su médico sobre pruebas para la detección de la enfermedad renal



Mantenga control de condiciones crónicas (especialmente diabetes y hipertensión)



# Optimización de la salud renal

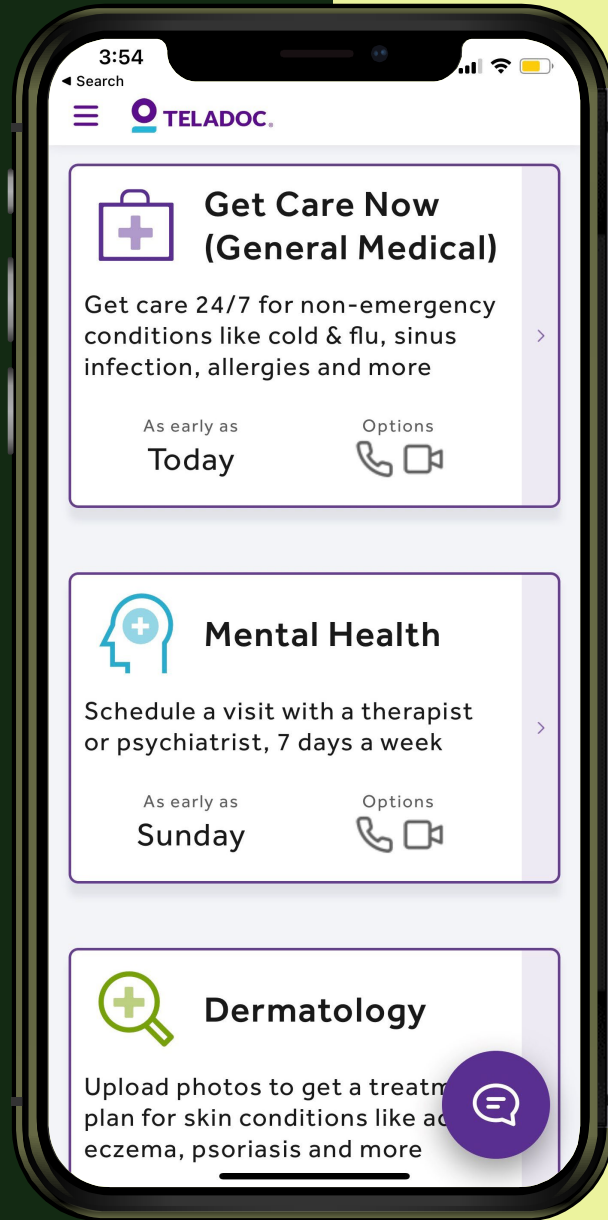


Evita el tabaco y el consumo excesivo de alcohol



Solo tome medicamento como se le haya indicado (receta y a venta libre)





# Recursos

UnitedAg Centros de Salud y Bienestar

Coaching de estilo de vida

[unitedag.org/wellnesscenters](https://unitedag.org/wellnesscenters) | 877.877.7981

CVS Caremark

Caremark.com

Teladoc

[teladoc.com](https://teladoc.com)