



Día  
Mundial  
Del Riñón  
**CHILE**

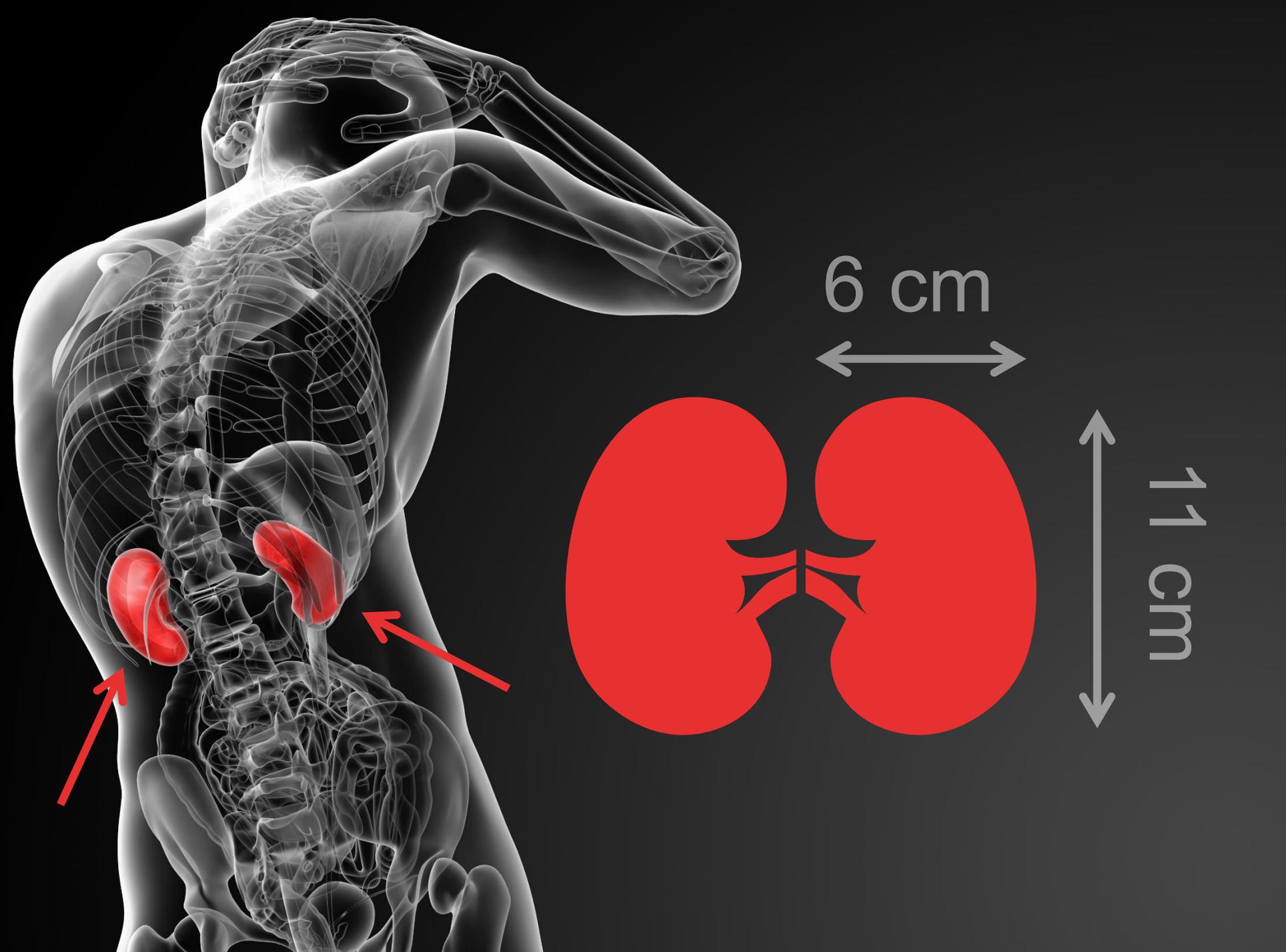


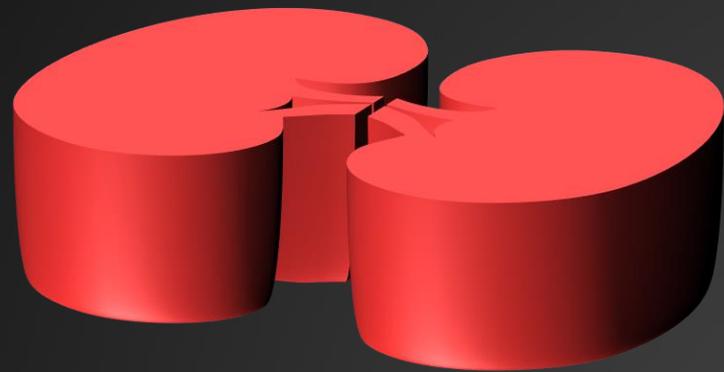
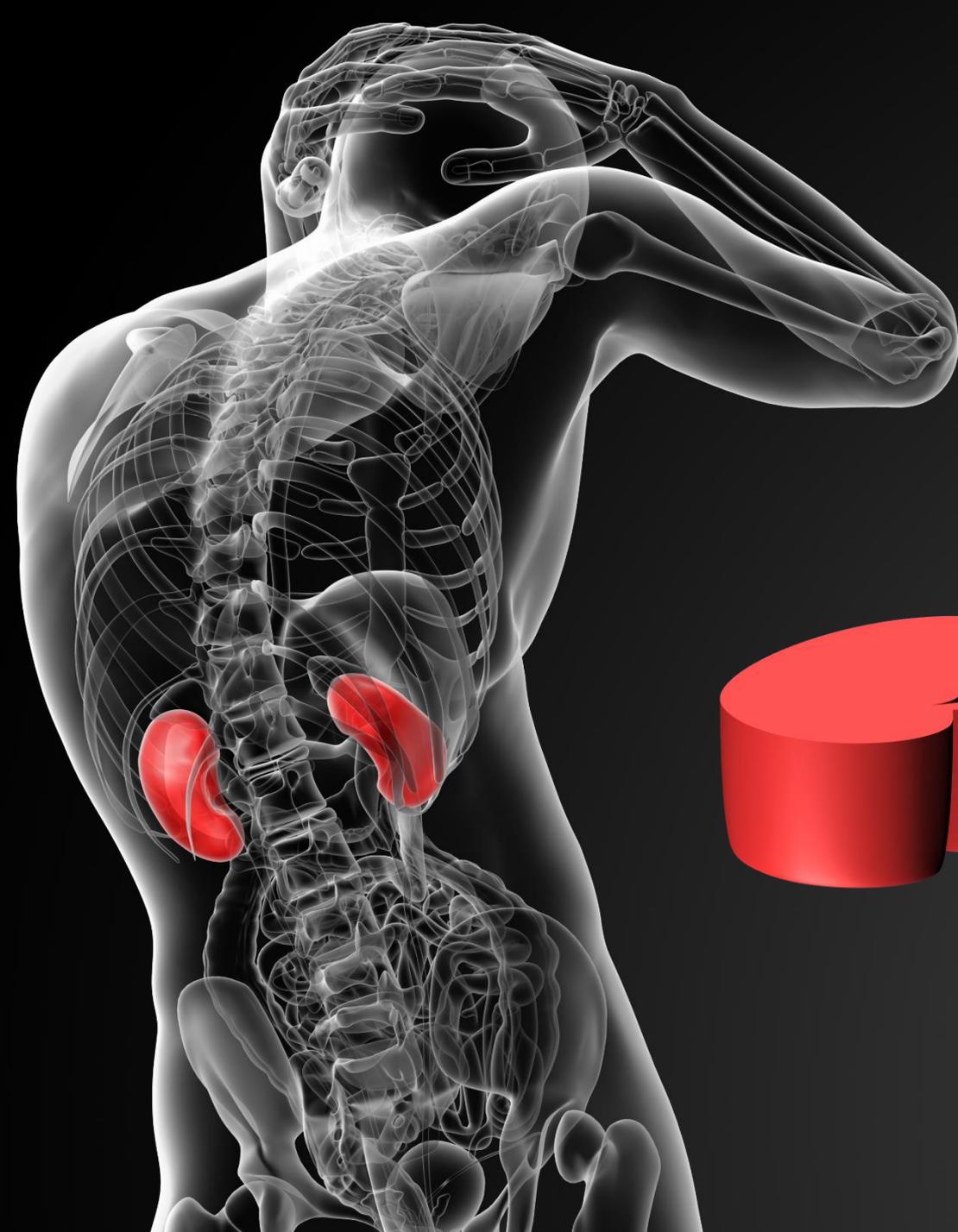
World Kidney Day is a joint   International Federation of Kidney Foundations initiative



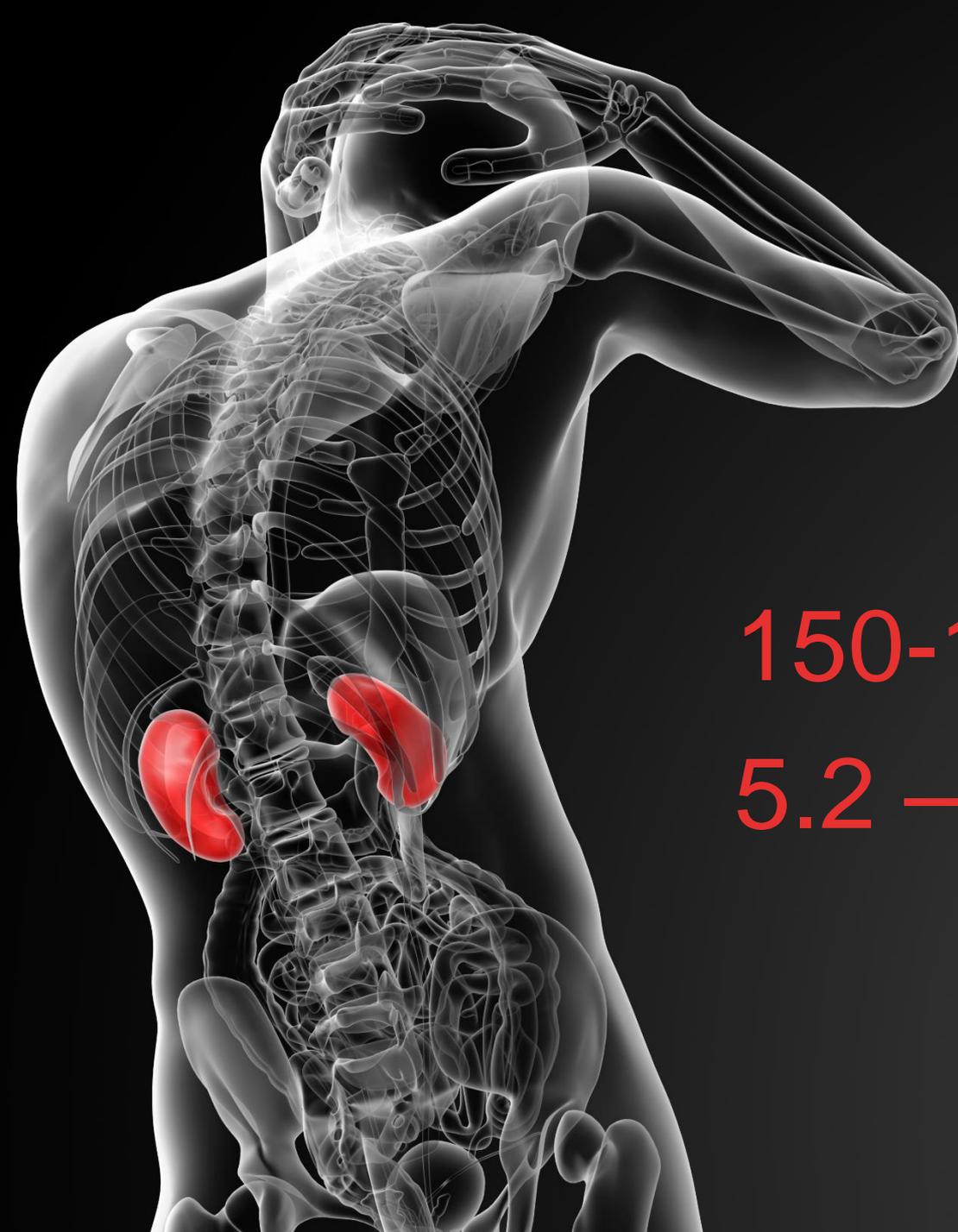
# RIÑONES

Qué son?





4 cm



150-170 grams

5.2 – 5.9 oz

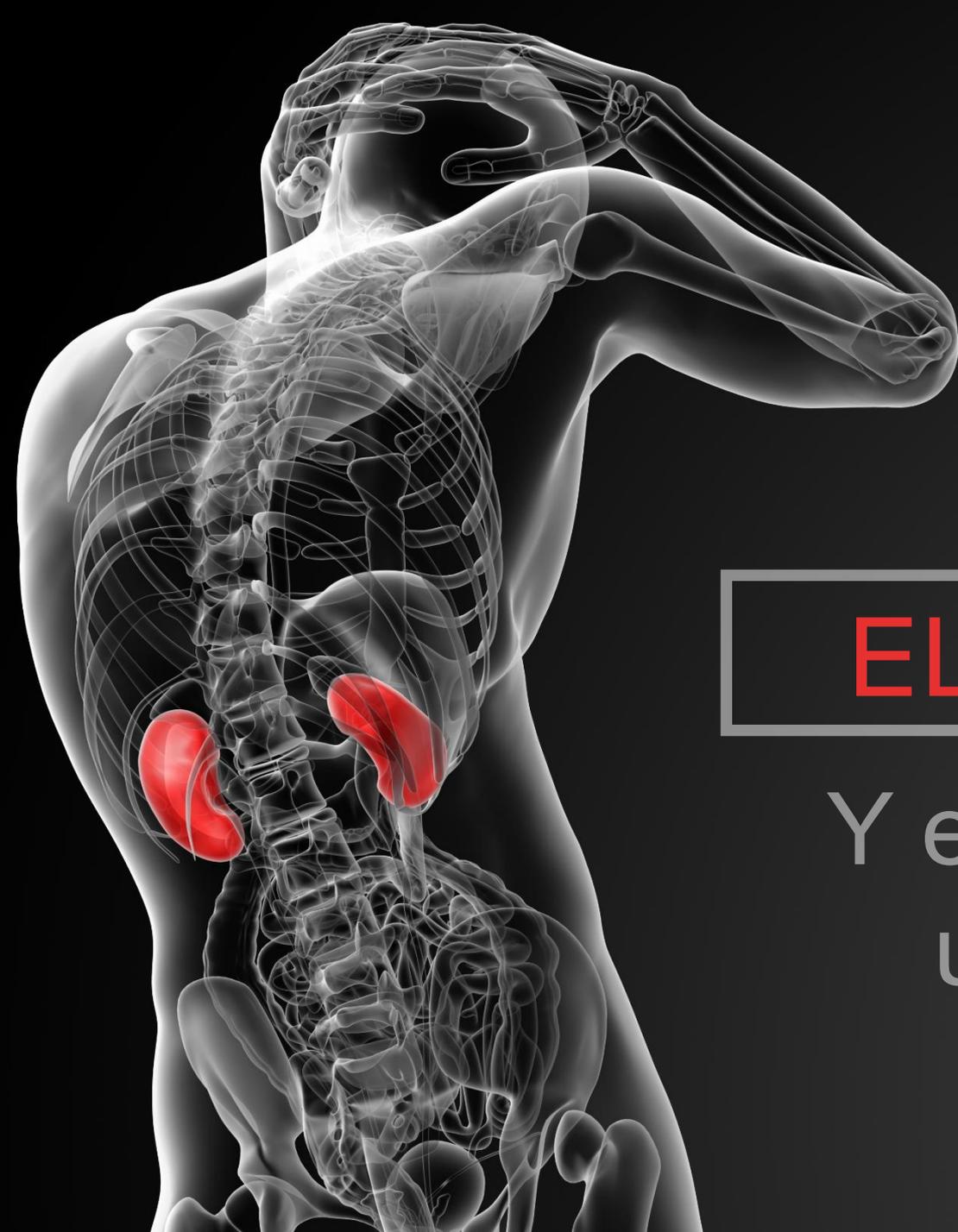


Hace orina

+

Purifica la

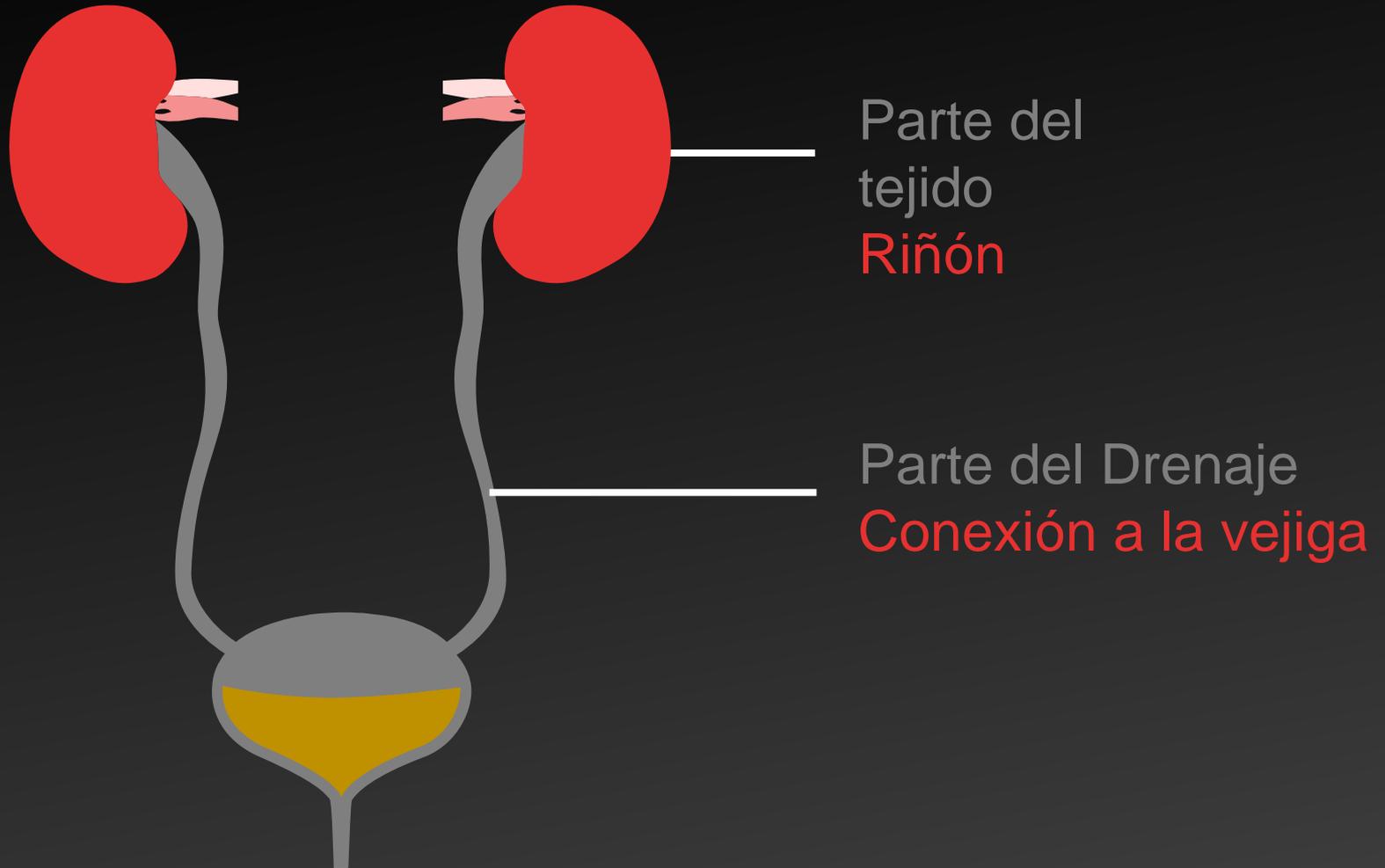
sangre



# EL RIÑÓN

Y el sistema  
urinario

# El tracto o sistema urinario

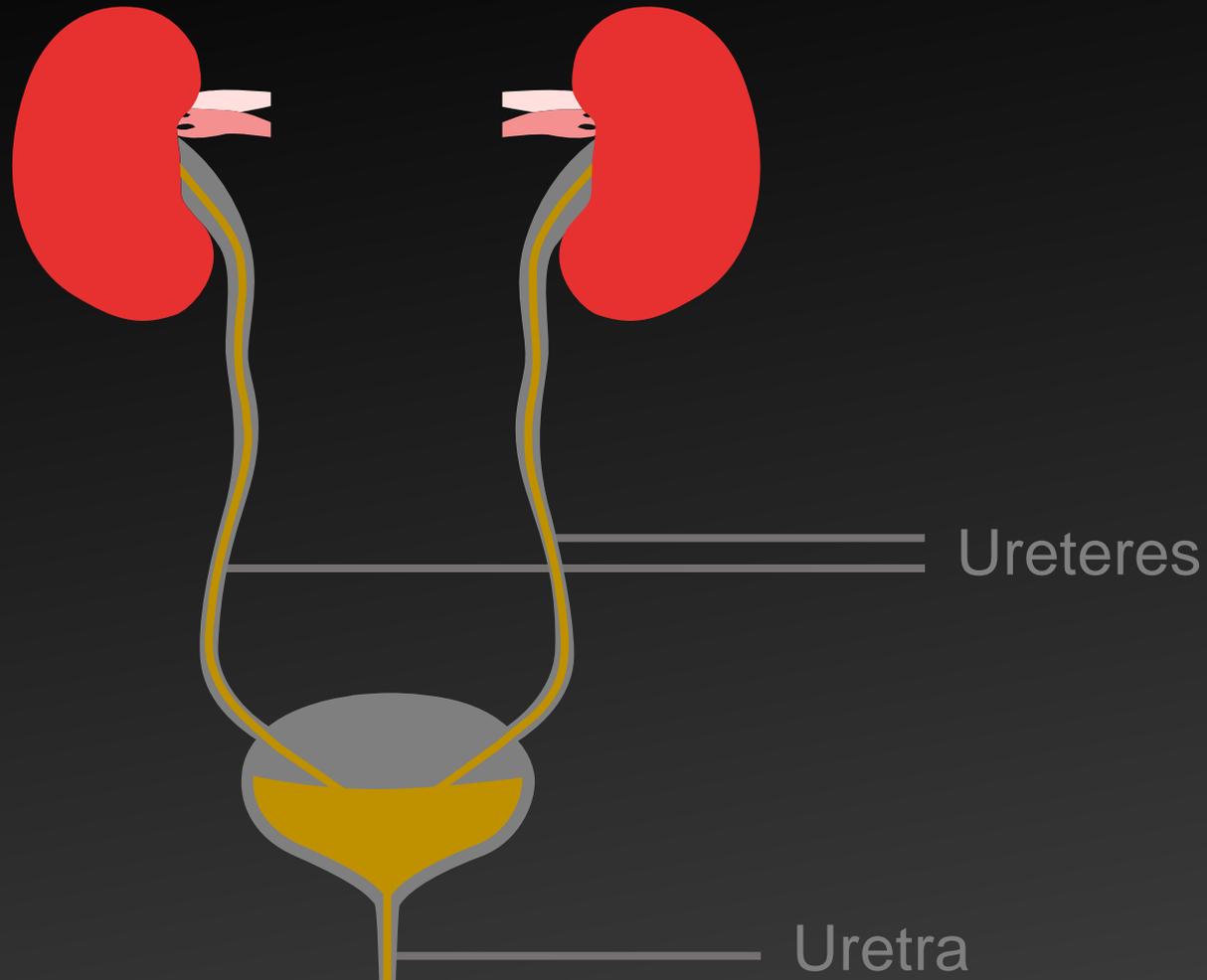


Dos vasos  
sanguíneos



Miles  
de filtros

# El tracto o sistema urinario

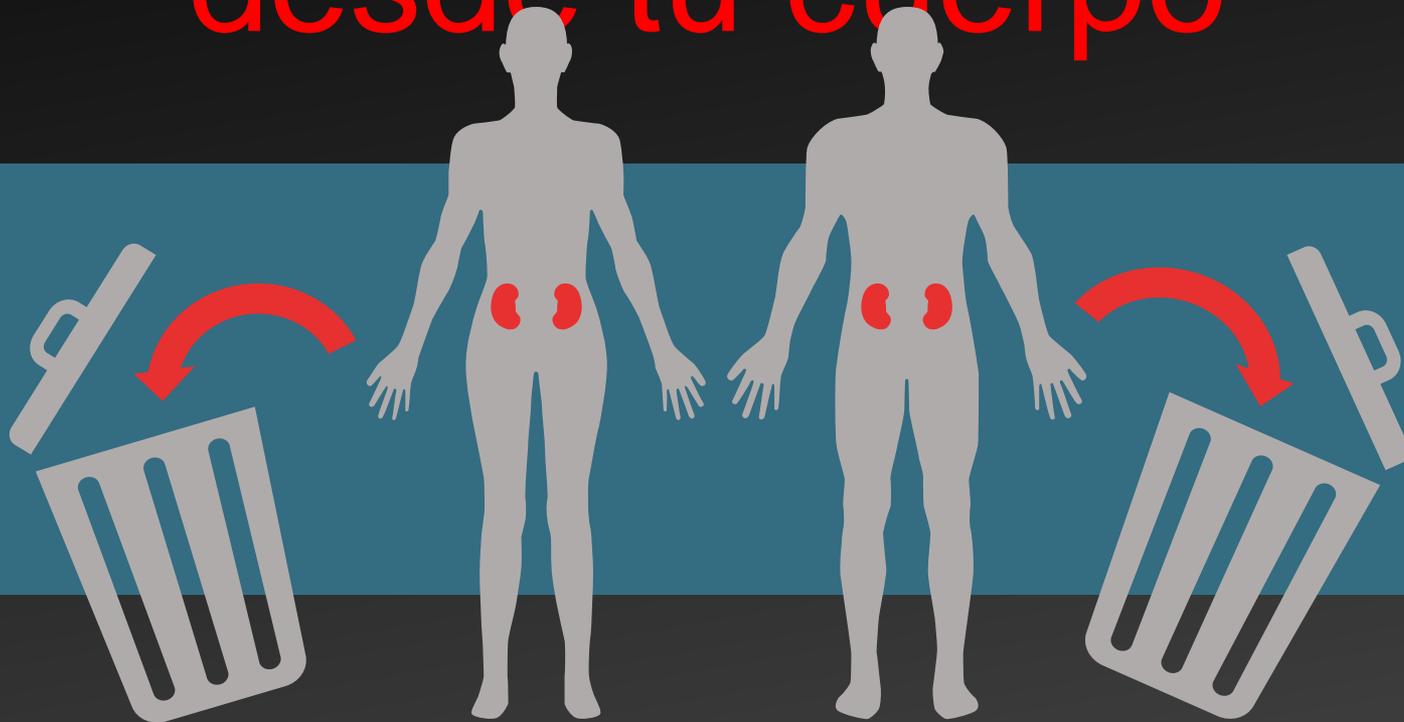




# RIÑONES

Qué hacen los  
riñones?

**Los riñones**  
eliminan productos de  
desecho  
**desde tu cuerpo**

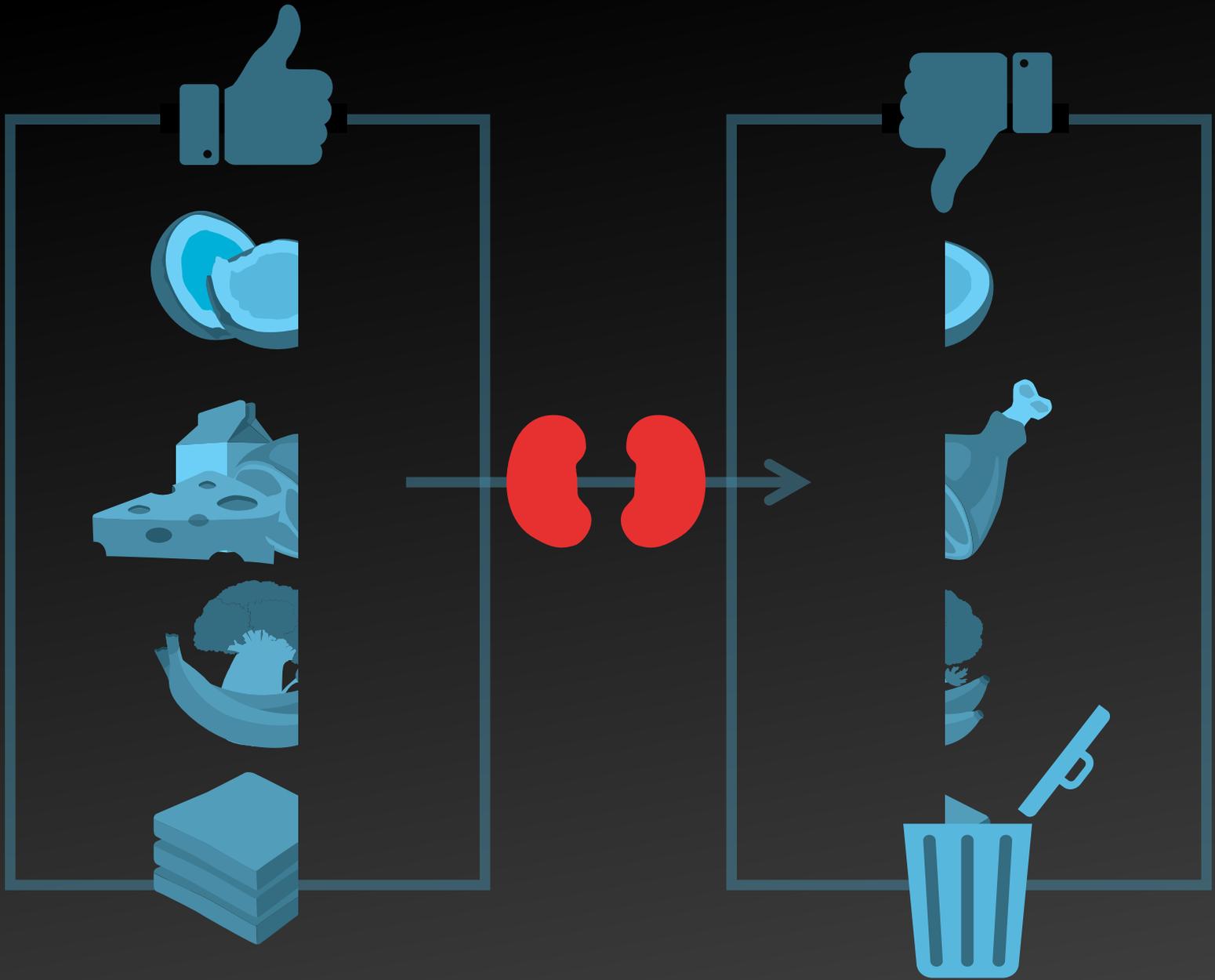


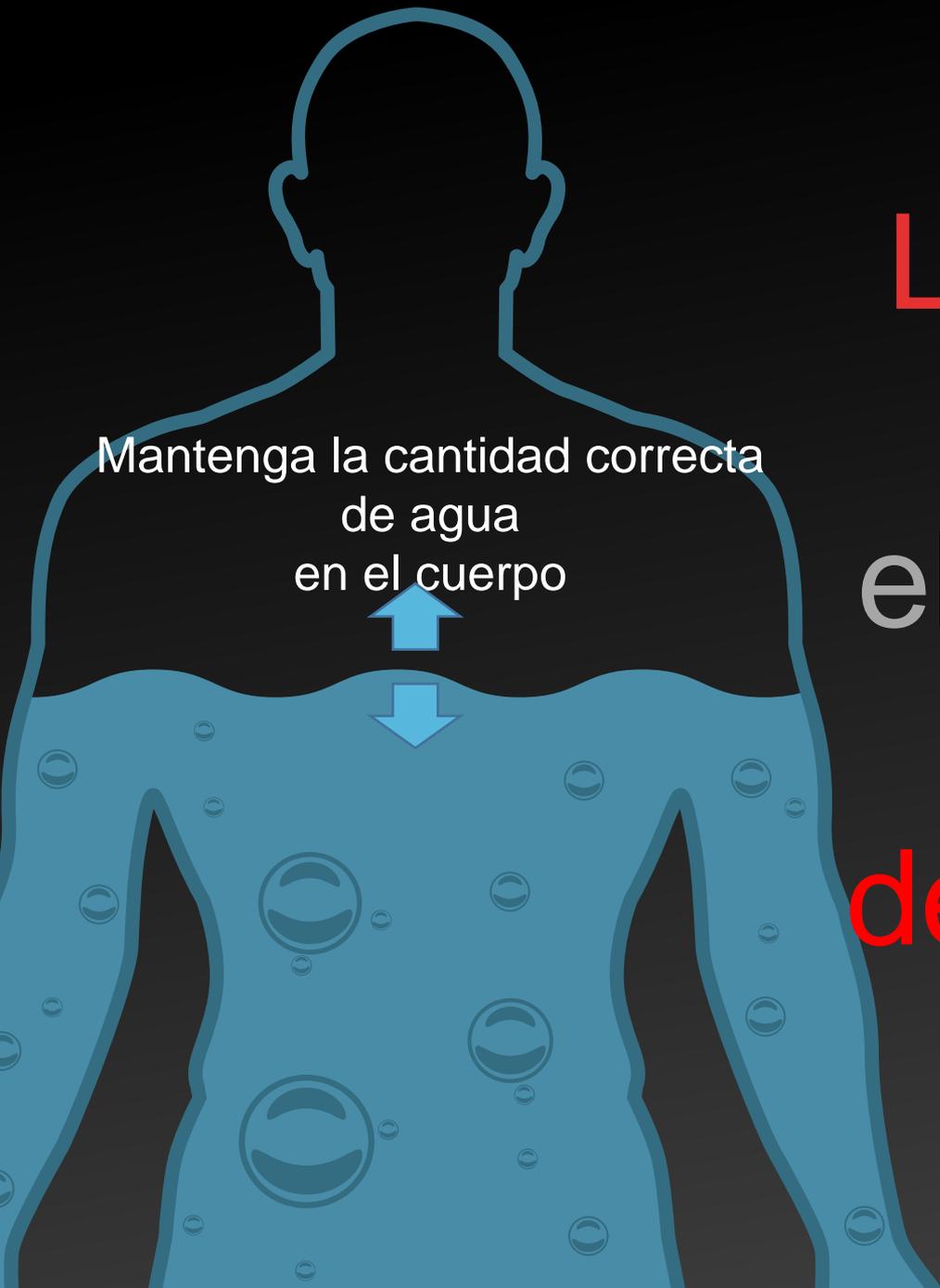


# ALIMENTOS

=

- Proteínas
- Grasas
- Almidones
- ...

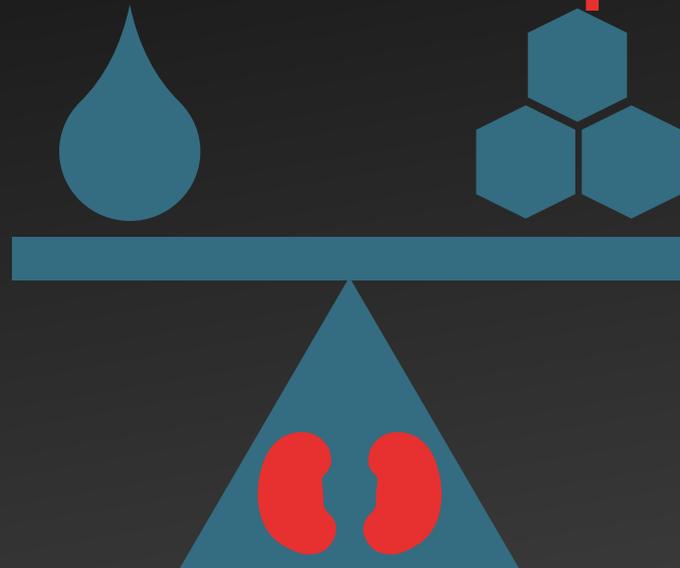




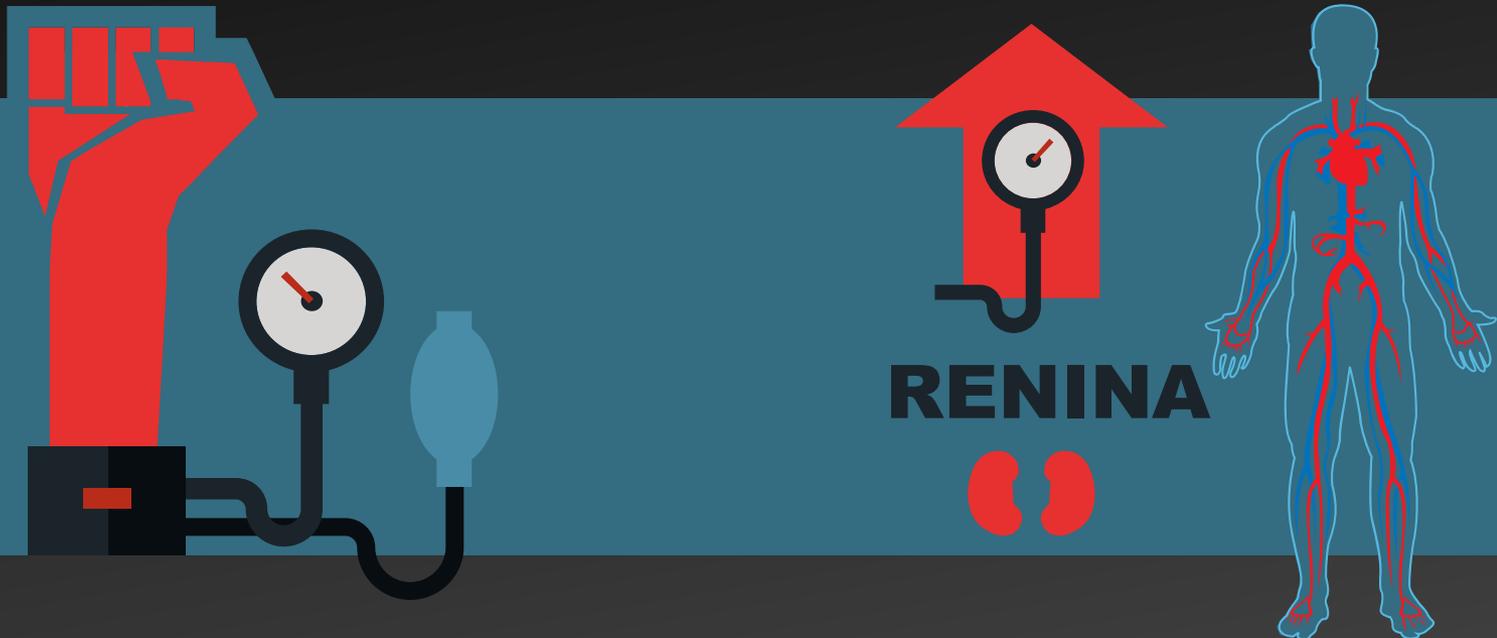
Mantenga la cantidad correcta  
de agua  
en el cuerpo

Los riñones  
remueven  
el exceso de  
líquido  
de su cuerpo

# Los riñones equilibran los minerales y químicos en tu cuerpo



# Los riñones controlan su presión arterial



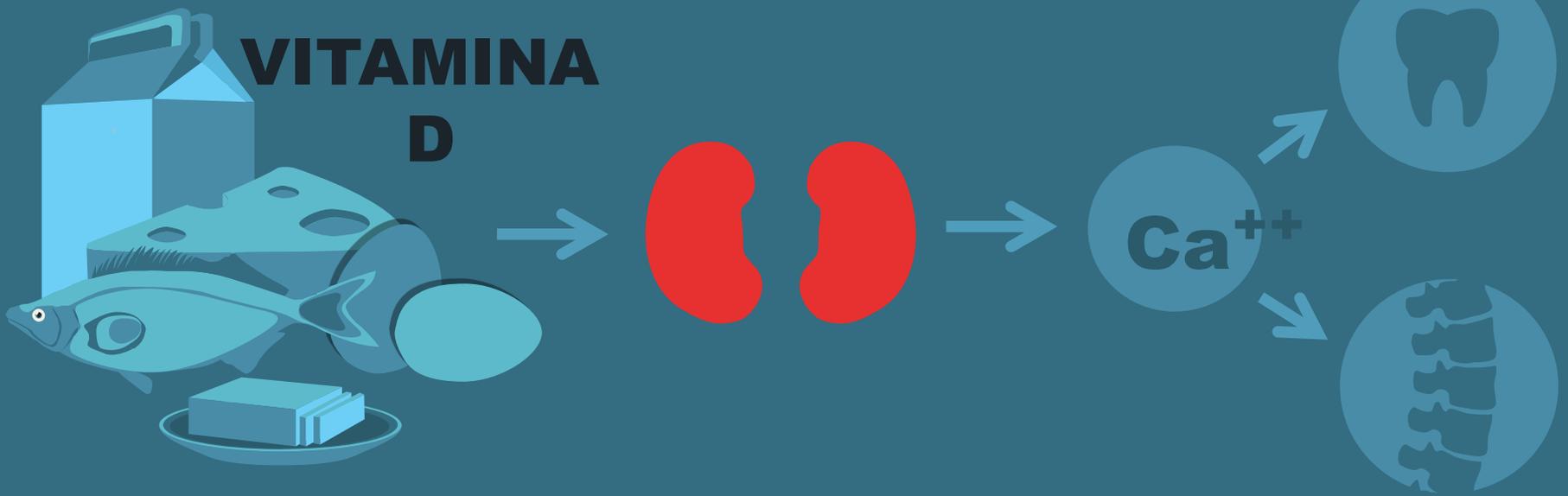
# Los riñones ayudan al cuerpo a producir glóbulos rojos



**ERITROPOYETINA**



# Los riñones ayudan a mantener huesos sanos





# RIÑONES

Sabías?

# Forma del Riñón





# Tamaño del Riñón

Cada minuto

1200

ml de sangre entra  
ambos riñones

20%

del total de la sangre bombeada por el corazón

En un día

1700

litros de sangre  
es purificada

3592.7

vasos

Los Adultos

tienen

7-8

litros de sangre

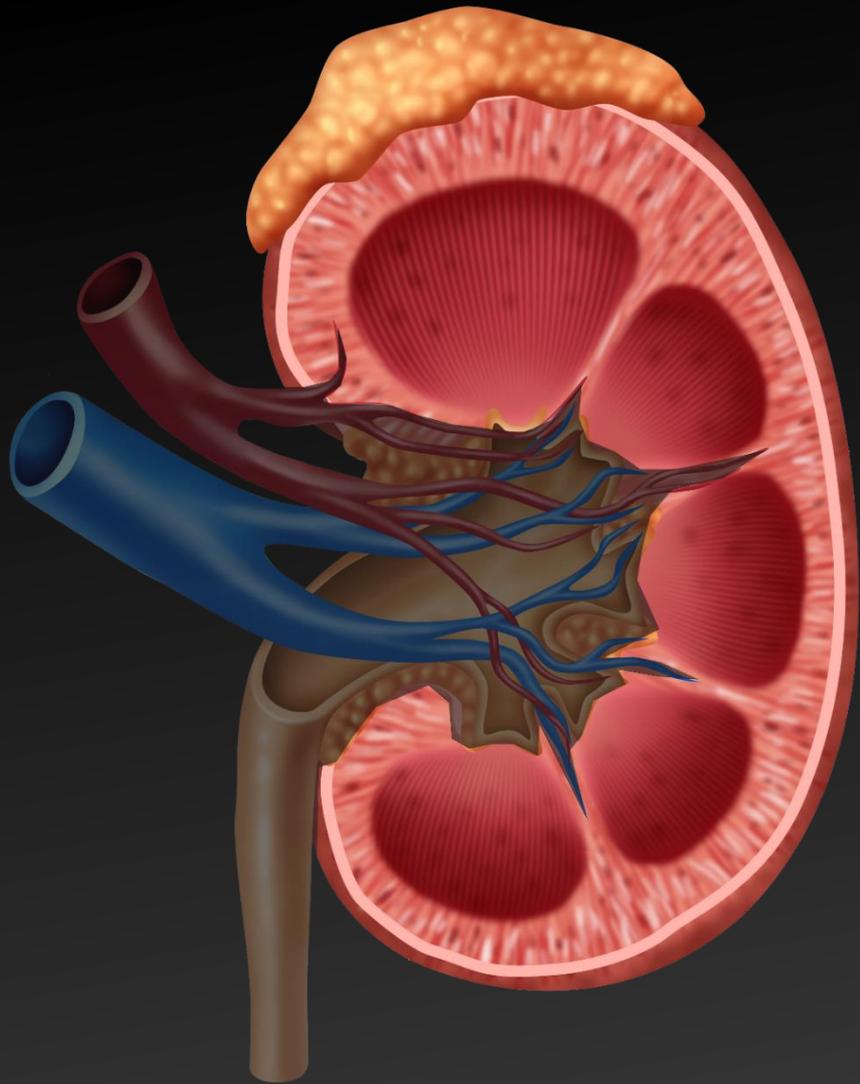
Filtran

400

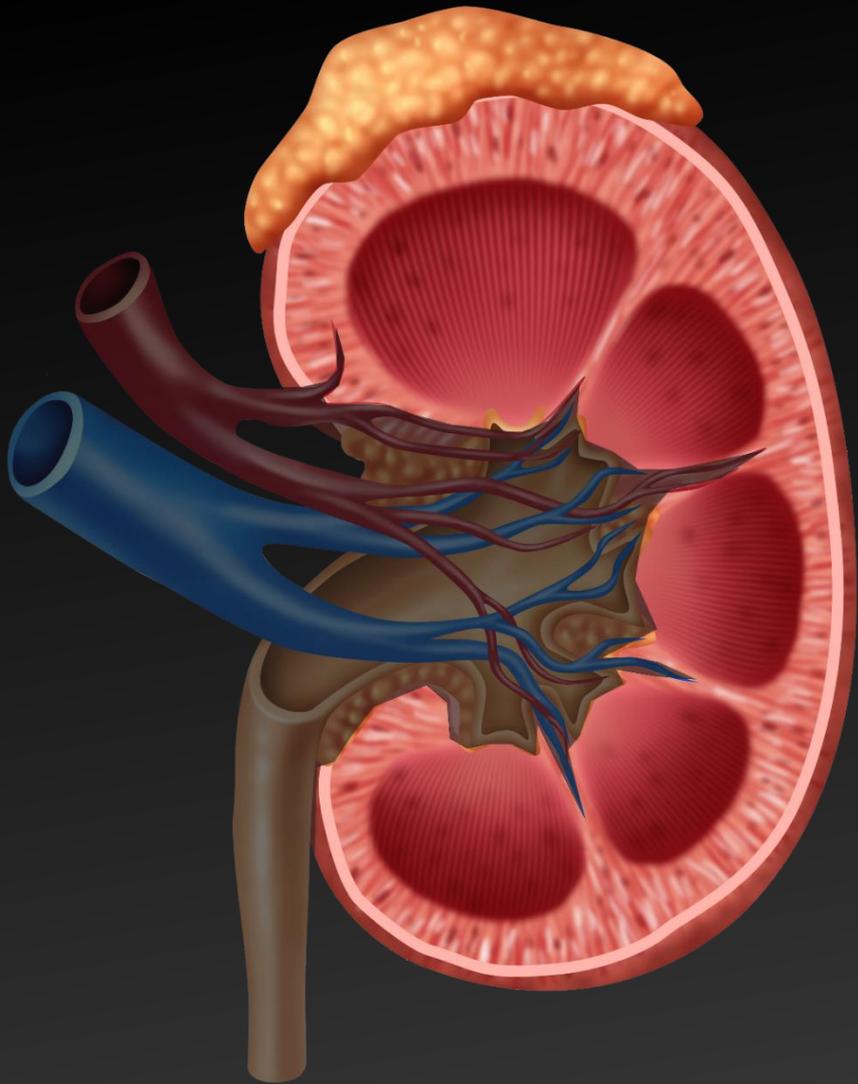
veces por día!

14 - 16

vasos



Los nefrones  
de ambos  
riñones se  
ubican  
horizontalmente  
de lado a lado



16

kilómetros

9.95

millas

Tu cuerpo puede trabajar  
normalmente  
con un solo riñón





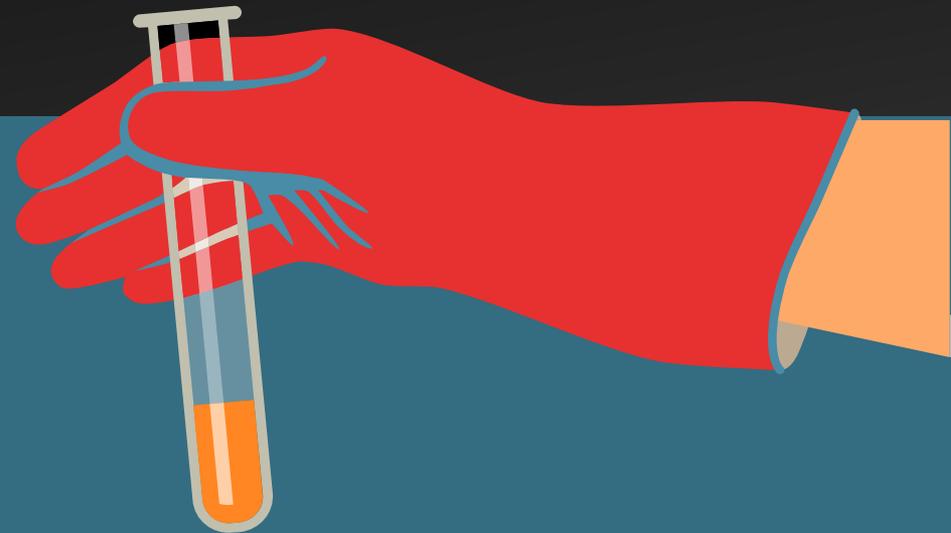
# RIÑONES

Cuando los riñones  
no trabajan bien

Enfermedad renal temprana  
no tiene signos o síntomas



Pruebas de sangre y orina  
son la única manera de  
saber



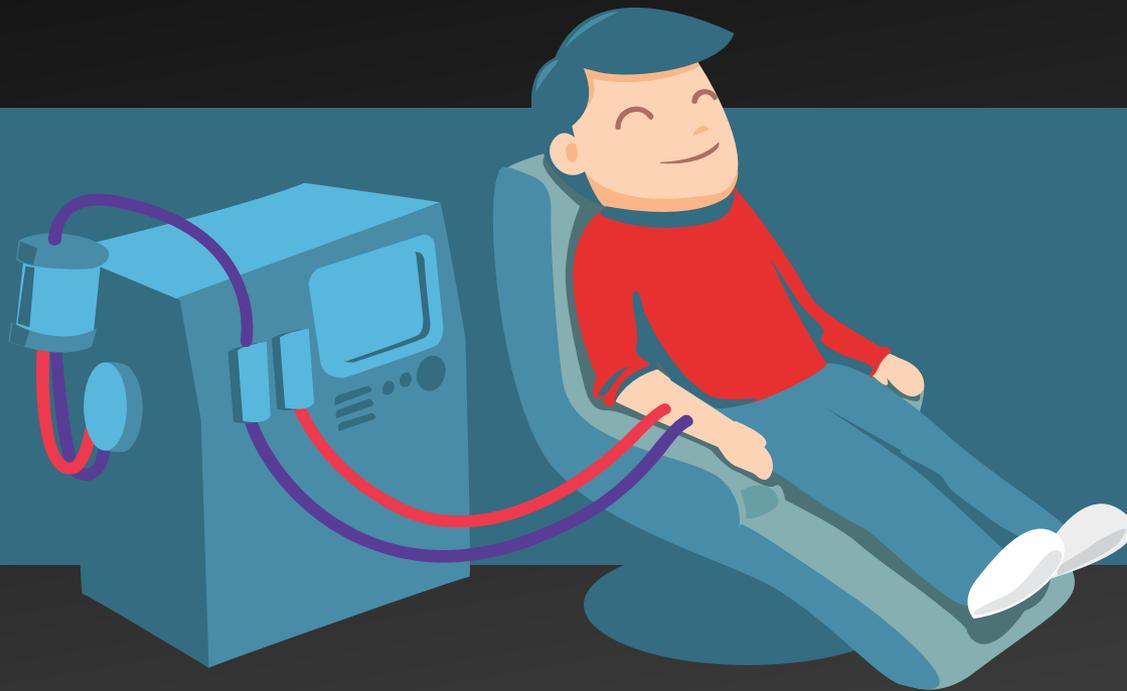
Función renal  
menos del 10%  
de lo normal

Los riñones  
ya no funcionan  
del todo

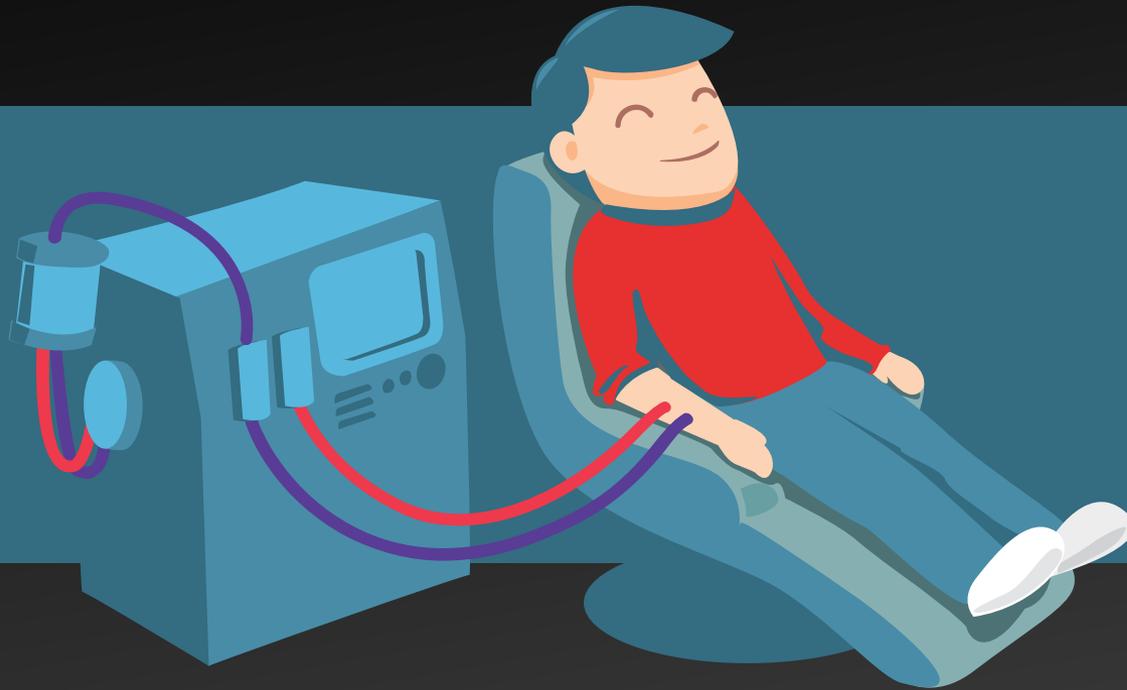
**Enfermedad  
renal en  
Etapa  
Terminal**

**Diálisis  
Trasplante**

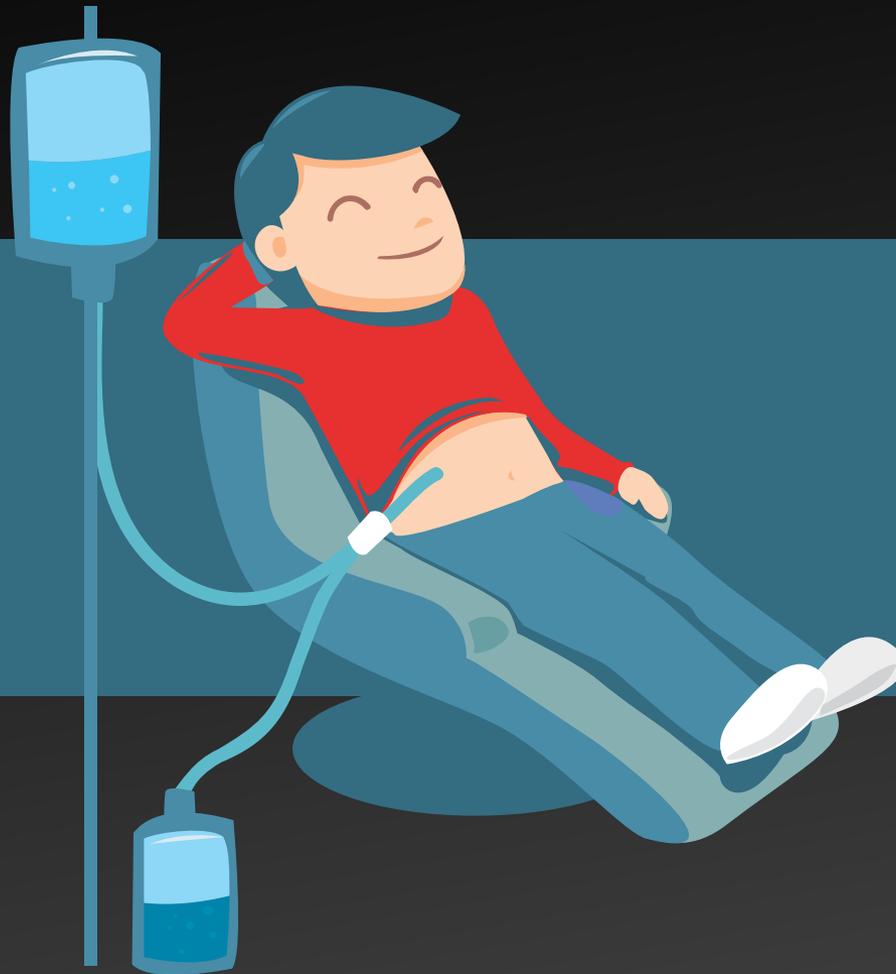
**Diálisis remueve**  
productos de desecho y  
agua no deseada



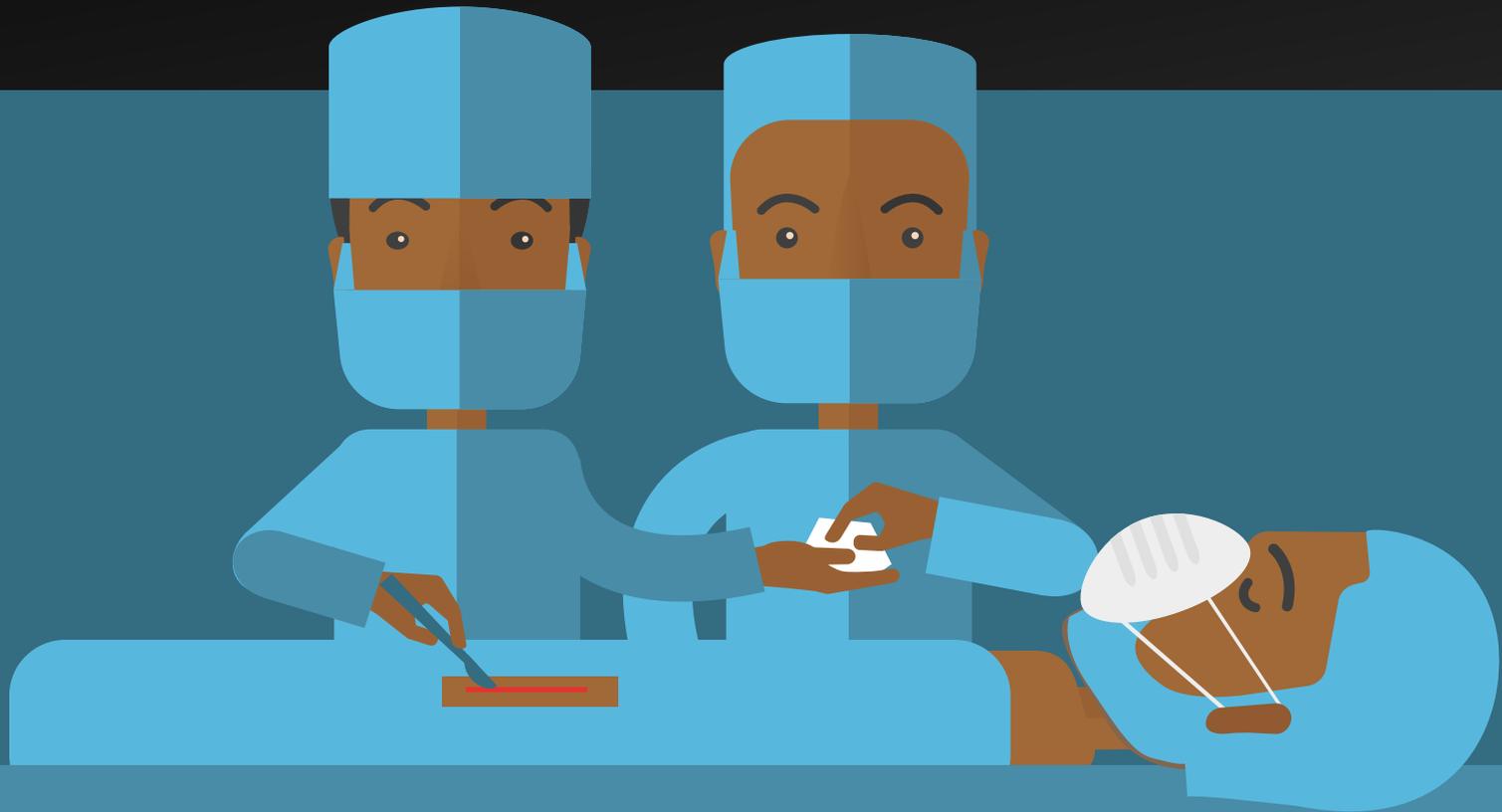
# Hemodiálisis

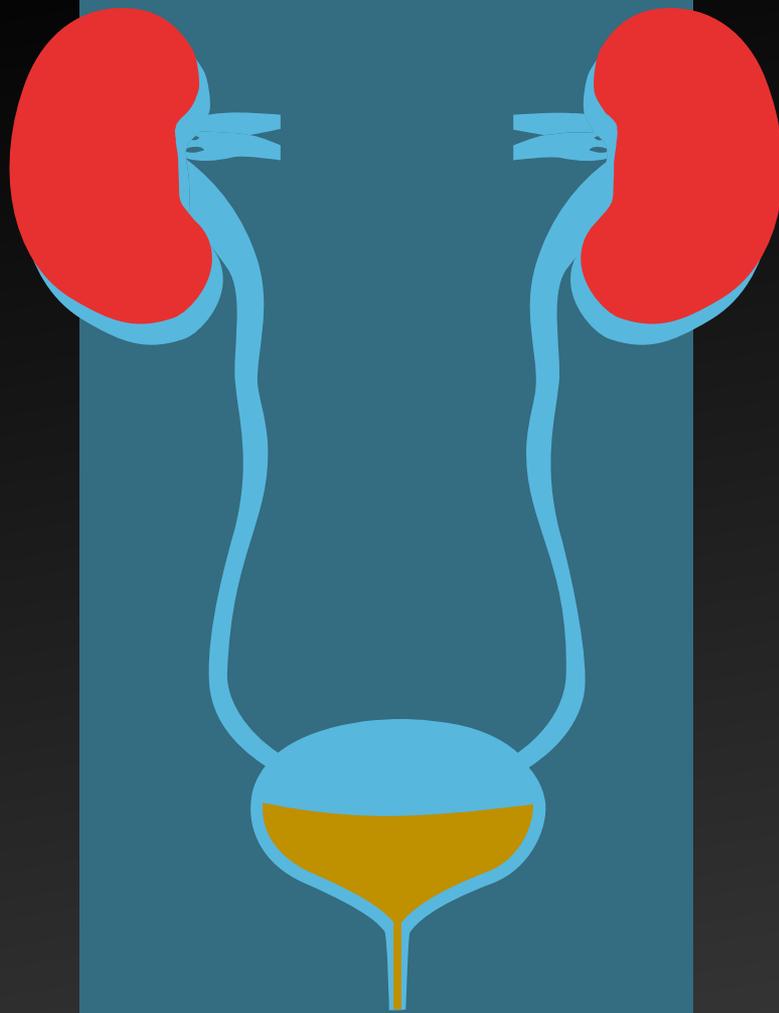


# Diálisis Peritoneal



# Trasplante Renal





Los antiguos  
riñones  
dañados  
usualmente no  
son removidos



# RIÑONES

Mantén tus riñones  
sanos

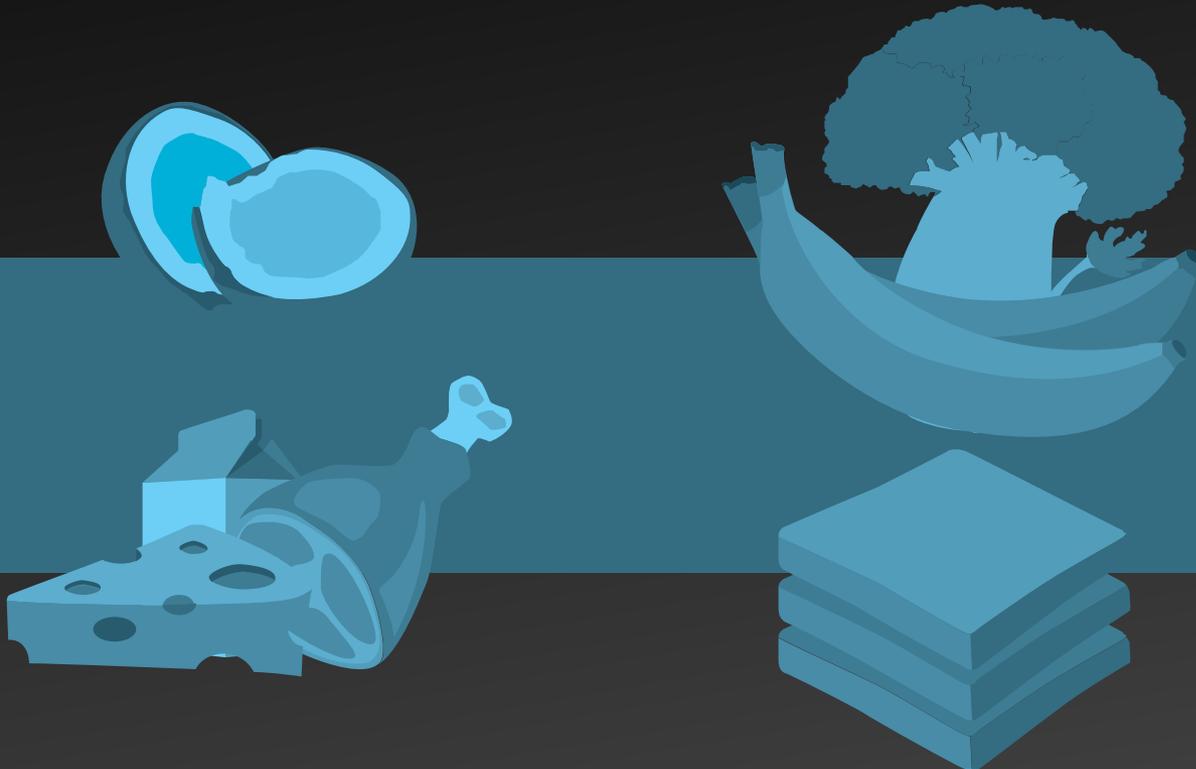
# 8 Reglas de Oro

# Mantente en forma y activo



# Come alimentos sanos

para asegurar una buena nutrición  
y un buen control de tu nivel de  
azúcar en la sangre



# Monitorea tu presión arterial



# Come sano y manten tu peso bajo control



Mantiene  
una sana  
ingesta de  
líquidos





NO  
fumes

**NO tomes**  
dosis de  
medicamentos  
que no estén en  
una receta





# RIÑONES

Pide a tu médico  
que chequee tus  
riñones si ...

Tienes  
diabetes

Tienes  
hipertensión

Tienes  
sobrepeso

Uno de tus  
padres u otro  
miembro de la  
familia  
sufre de  
enfermedad  
renal

Provienes de  
algún  
grupo étnico con  
alto riesgo



Mueve  
tus pies  
para

