



SUBDIRECCIÓN  
DE SALUD

BOLETÍN No. 15  
MARZO – 12 DE  
2020

COMANDO GENERAL  
DE LAS FUERZAS  
MILITARES

SUBSISTEMA DE SALUD  
DE LAS FUERZAS  
MILITARES

DIRECCIÓN GENERAL  
DE SANIDAD MILITAR

MG. JAVIER ALONSO  
DÍAZ GÓMEZ  
Director

CR. ROCÍO DEL PILAR  
GARZON

Subdirección de salud

CN DIANA OSORIO  
Coordinación Grupo  
Salud pública

SMSM ALEXANDRA RUIZ  
Líder Riesgo Cardiovas-  
cular

PS. CLAUDIA MARYAM  
MONTENEGRO ACOSTA

Comunicaciones  
Estratégicas



# DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN

"UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD"

La Dirección General de Sanidad Militar se une a la celebración del día Mundial del Riñón.

El Día Mundial del Riñón conmemora el trabajo realizado sobre tratamientos contra las enfermedades renales. El objetivo de este día es crear conciencia sobre el impacto de las enfermedades renales y promover estrategias y estilos de vida que permitan evitar dichas enfermedades. La fecha fue establecida por la Sociedad Internacional de Nefrología (ISN) y la Federación Internacional de Fundaciones Renales (IFKF) en el año de 2006.

## ¿QUÉ SON LOS RIÑONES?

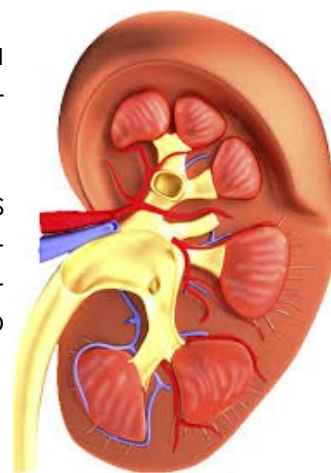
Los riñones son dos órganos en forma de frijol, cada uno aproximadamente del tamaño de un puño. Están ubicados justo debajo de la caja torácica (costillas), uno a cada lado de la columna vertebral.

## ¿QUÉ PROBLEMAS GRAVES PUEDEN OCASIONAR LAS ENFERMEDADES DE LOS RIÑONES?

La insuficiencia renal es una patología grave prevenible, que en sí misma no necesita de otras afectaciones para ser tomada en cuenta y tratada con esmero.

Los riñones son el gran filtro del cuerpo y ayudan a desechar todas las toxinas que producimos o ingerimos, por medio de la orina.

Tener unos riñones enfermos también aumenta las posibilidades de sufrir infartos de miocardio y accidentes cerebro vasculares, dado que nuestra sangre permanecerá "sucia", por sedimentos que no fueron drenados por la orina.



El Día Mundial del Riñón vuelve cada año para crear conciencia sobre conductas preventivas, factores de riesgo y sobre cómo vivir con una enfermedad renal.

## ¿QUE ES LA ENFERMEDAD RENAL?

La enfermedad renal crónica significa que los riñones están dañados y no pueden filtrar la sangre como deberían. Este daño puede ocasionar que los desechos se acumulen en su cuerpo y desate otros problemas.

La diabetes y la hipertensión arterial son las causas más comunes de enfermedad renal crónica.



## ¿CÓMO SE PUEDEN PREVENIR LAS ENFERMEDADES RENALES?

La forma de prevención más asertiva es hidratarse frecuentemente y disminuir las grasas y azúcares en las dietas.

## ¿CUÁL ES EL ÍNDICE EN COLOMBIA DE PERSONAS QUE PADECEN ESTE TIPO

### DE ENFERMEDADES?

En el país más de 1 millón de personas padecen de este tipo de enfermedades y no lo saben, 40.000 mil se encuentran en tratamiento. Sin embargo, un factor preocupante es la falta de especialistas en el tema.

Uno de cada diez colombianos sufre enfermedades renales.

Aproximadamente, el 5.35% de usuarios del **Subsistema de Salud de Las Fuerzas Militares** padecen algún grado de enfermedad renal crónica\*. Una cifra que se encuentra por debajo del porcentaje Nacional que es de 8.33%.



**DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR**  
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento  
Bogotá - Colombia  
Teléfono 3238555 EXT. 1062  
[www.sanidadmilitar.mil.co](http://www.sanidadmilitar.mil.co)  
Twitter: @SanidadMilCo



### ¿QUÉ MEDIDAS DEBE TOMAR?

- Mantenerse en forma y realizar ejercicio periódicamente
- Controlar los niveles de glucosa en sangre (azúcar), y evitar su consumo
- Monitorear su presión arterial
- Comer saludablemente
- Mantener una ingesta de líquidos saludables y tomar, como mínimo, un litro de agua al día
- Reducir el consumo de cigarrillo y preferiblemente no fumar
- Evitar consumir medicamentos sin fórmula médica (no automedicarse)
- Visitar periódicamente a su médico para determinar si tiene uno o más factores de riesgo

**IMPORTANTE :** En 2020, el Día Mundial del Riñón llama a todos a abogar por medidas concretas en cada país para promover y avanzar en la prevención de la enfermedad renal.

