



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. ALEX VICTORIA
BARRERA PALOMAR

Subdirección de Salud

CF. DIANA YOLANDA
OSORIO CHACÓN
Coordinación Grupo
Salud Pública

SMSM. DORA ALEXAN-
DRA RUIZ

PD. KATHERINE MONTE-
NEGRO SHAEK

Comunicaciones
Estratégicas

Se celebra el **14
de Marzo** con el
fin de crear con-
ciencia sobre
conductas pre-
ventivas, factores
de riesgo y sobre
cómo vivir con
una enfermedad
renal



SUBDIRECCIÓN
DE SALUD

BOLETÍN No. 011
MARZO 14 DE
2019

DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN

"SALUD RENAL PARA TODOS, EN TODAS PARTES"



Este año, el Día Mundial del Riñón se propone concientizar sobre la alta y creciente carga de la enfermedad renal en todo el mundo y la necesidad de estrategias para su prevención y tratamiento. El lema de este año

"Salud renal para todos, en todas partes" hace un llamado para alcanzar una cobertura de salud universal, especialmente para la prevención y el tratamiento temprano de la enfermedad renal.

¿QUÉ SON LOS RIÑONES? Los riñones son un par de órganos vitales que realizan varias funciones para mantener la sangre limpia y químicamente equilibrada. Los riñones de una persona procesan aproximadamente 190 litros de sangre para eliminar alrededor de 2 litros de productos de desecho y agua en exceso. Los desechos y el agua en exceso se convierten en orina que fluye hacia la vejiga a través de unos conductos llamados uréteres.

La vejiga almacena orina hasta que la libera al orinar. Los desechos en la sangre provienen de la descomposición normal de tejidos activos, como los músculos, y de los alimentos. El cuerpo usa la comida para obtener energía y repararse a sí mismo. Después de que el cuerpo toma lo que necesita de los alimentos, los desechos se envían a la sangre. Si los riñones no los eliminan, estos desechos se acumularían en la sangre y dañarían el cuerpo.



¿POR QUÉ FALLAN LOS RIÑONES?

La mayoría de las enfermedades de los riñones atacan a las nefronas (unidad estructural y funcional básica del riñón, responsable de la purificación de la sangre) haciendo que pierdan su capacidad de filtración, afectando lentamente los dos riñones en la mayoría de los casos. Además las dos causas más comunes de insuficiencia renal son la diabetes y la presión arterial alta, donde las personas con antecedentes familiares de cualquier tipo de problema renal corren el riesgo de padecer dicha insuficiencia.

"UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD"

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 causen otros problemas que podrían perjudicar su salud. La diabetes y la hipertensión arterial son las causas más comunes de enfermedad renal crónica.

El daño renal se produce lentamente durante muchos años, en donde muchas personas no tienen ningún síntoma hasta que la enfermedad renal está muy avanzada y la única manera de saber si tiene la enfermedad es a través de los análisis de sangre y orina.

Los tratamientos no pueden curar esta enfermedad, pero pueden retrasarla, los cuales incluyen medicamentos para reducir la presión arterial, controlar el azúcar en la sangre y reducir el colesterol. Sin embargo, debe tener en cuenta que la enfermedad renal crónica puede empeorar con el tiempo y a veces puede conducir a insuficiencia renal, donde si sus riñones fallan, necesitará diálisis o un trasplante de riñón.

En el **Subsistema de Salud de las Fuerzas Militares** tenemos aproximadamente el 1% de usuarios con algún grado de enfermedad renal crónica (Fuente CAC 1 Semestre del 2018) .

¿QUÉ PUEDE HACER POR SUS RIÑONES?



- Mantenerse en forma y hacer actividad física
- Mantener un control regular de los niveles de glucosa en sangre
- Monitorear su presión arterial
- Comer saludablemente y mantener tu peso bajo control
- Evitar el consumo de azúcar
- Mantener una ingesta de líquidos saludables y tomar un litro de agua al día
- NO fumar
- NO automedicarse
- Checar tu función renal si tienes uno o más factores de alto riesgo



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. XXX
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo

