

# Enfermedad Renal Crónica

no tradicional



Ministerio  
de **Salud**  
Costa Rica



En colaboración  
con:

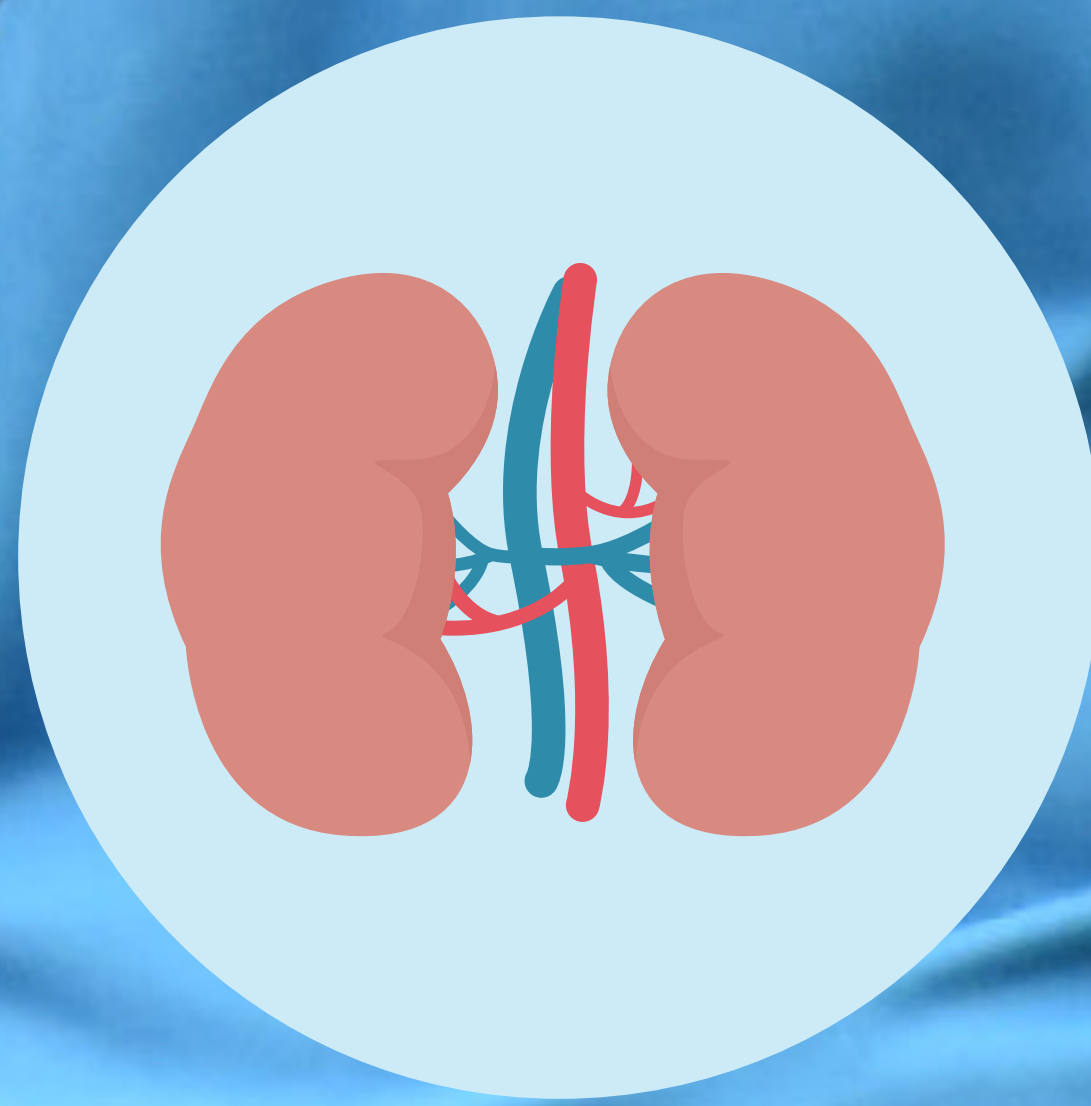


GRUPO |  **INS**

Tus riñones  
lo piden:  
**¡Tomá agua!**

# ¿Qué son los riñones?

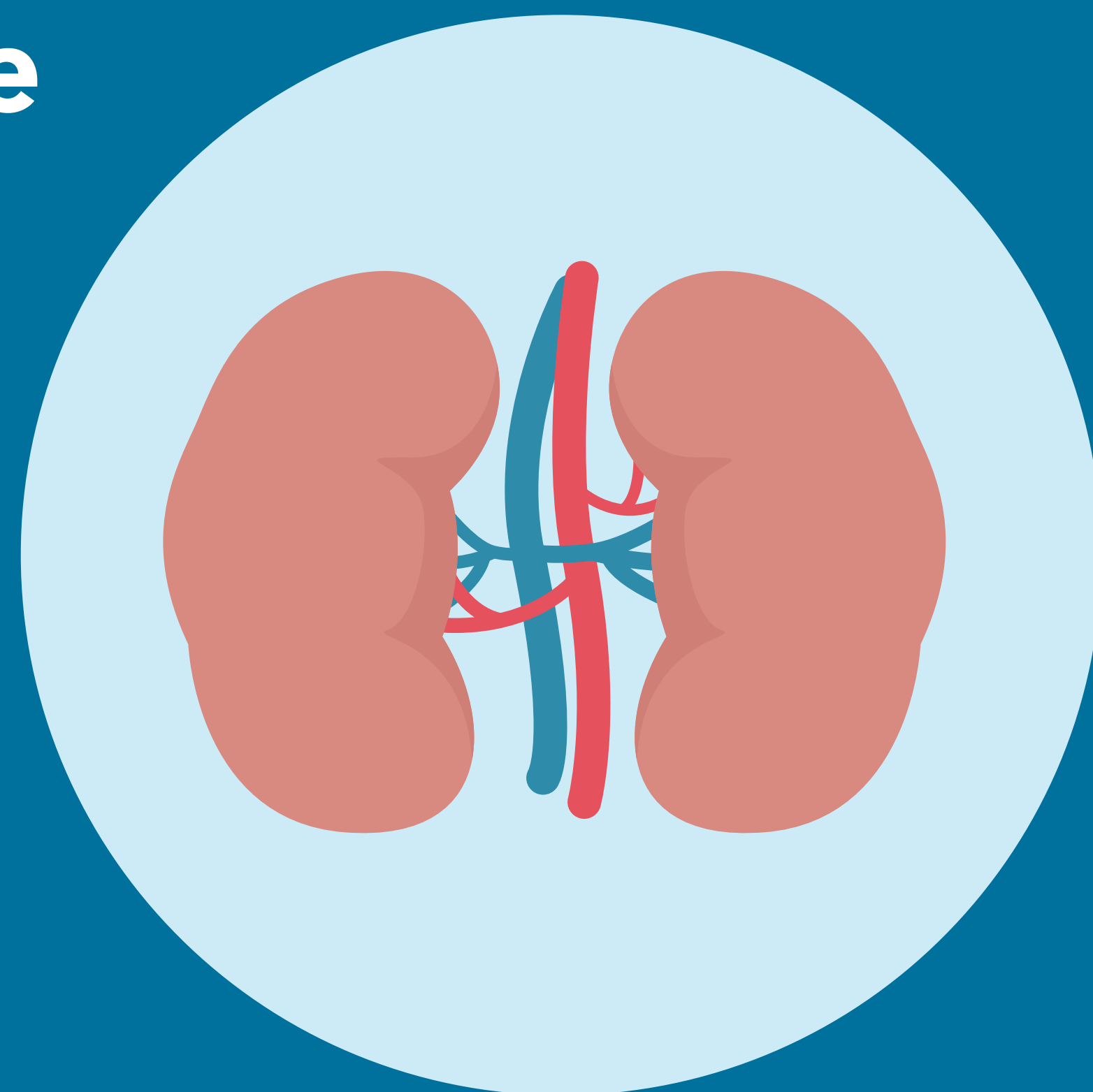
**Los riñones son dos órganos,  
cada uno es del tamaño de un puño de  
tu mano, los podés encontrar en la  
espalda y debajo de las costillas.**



Tus riñones  
lo piden:  
**¡Tomá agua!**

# *¿Para qué* sirven los riñones?

- Se encargan principalmente de limpiar la sangre. Lo hacen trabajando como un colador, separando lo que el cuerpo necesita, de lo que no.
- En la orina, el riñón desecha lo que el cuerpo no ocupa.
- Este trabajo lo hacen todo el día y sin descanso.



Tus riñones  
lo piden:  
**¡Tomá agua!**

# ¿Cómo se pueden enfermar los riñones?

Los riñones se pueden enfermar porque no les das lo que necesitan para cumplir con su tarea y les exigís más de lo que deberían trabajar.

Esto pasa principalmente cuando:

**NO**  
tomás  
suficiente  
agua

**NO**  
comés  
de forma  
saludable

**NO**  
descansás  
bien

**NO**  
te protegés  
del sol  
y el calor

Tus riñones  
lo piden:  
**¡Tomá agua!**

# ¿Sabés qué es la

## Enfermedad Renal Crónica no tradicional?

Es cuando los riñones no trabajan bien, tienen un daño leve, moderado o muy grave que puede provocar la muerte.

### ¿Por qué es crónica?

Es crónica porque el daño se mantiene con el pasar del tiempo (más de 3 meses)

### ¿Por qué es no tradicional?

Es no tradicional porque la sufren personas aparentemente sanas y jóvenes entre 20 a 50 años que no presentan diabetes, presión alta y otras. En Guanacaste la padecen quienes realizan trabajos fuertes que producen deshidratación constante.

*Oficios que presentan mayor riesgo de padecer la enfermedad:*



Agrícola



Pesca



Minería



Recolección de residuos



Ventas ambulantes



Construcción

Tus riñones lo piden:  
**¡Tomá agua!**

# ¿Cuáles alertas da la Enfermedad Renal Crónica no tradicional?

La enfermedad no te avisa sino hasta que el daño es muy avanzado y puede no tener cura, ahí es donde empezás a sentir:



**Dolor al orinar  
o chistate**



**Dolor  
en articulaciones**



**Hormigueo  
y arratonamiento**

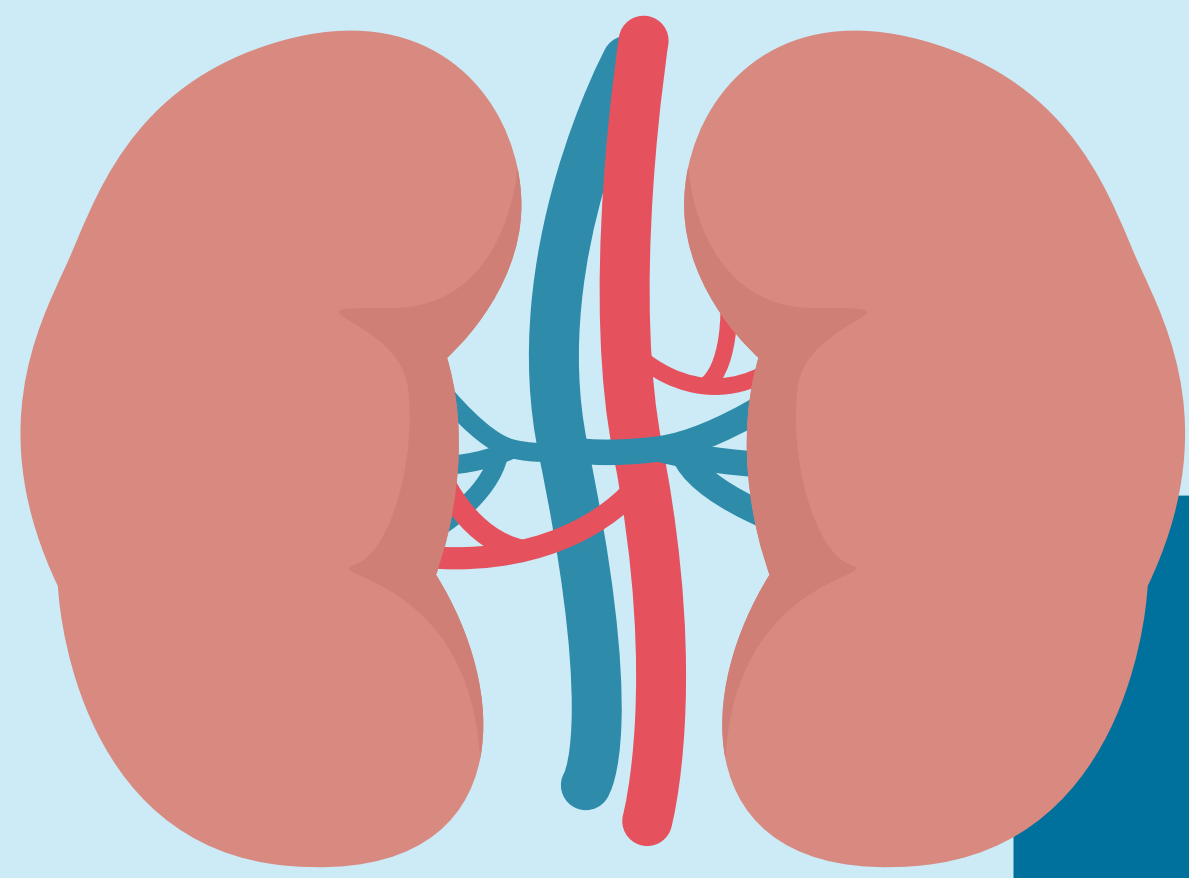


**Falta  
de aire**



**Cansancio  
físico**

Tus riñones  
lo piden:  
**¡Tomá agua!**



## ¿Cómo podés cuidar los riñones?

- **Tomá agua antes, durante y después de trabajar, no esperés a tener sed.**
- **Llevá tu botella con agua cuando salís a hacer mandados, a caminar, andar en bici y mejenguear.**
- **Procurá alimentarte sanamente.**
- **Si trabajás bajo el sol tomá descansos en la sombra durante la jornada.**
- **Visitando el EBALS para que te hagan los exámenes preventivos de función renal. Si trabajás bajo el sol, estos exámenes deben realizarse al inicio de la contratación y cada 6 meses.**

**Agua + sombra + descanso = riñón sano**

Tus riñones  
lo piden:  
**¡Tomá agua!**

# El color de la orina como guía de auto-hidratación



## **Orina clara o transparente: Buena Hidratación**

· Tomá 1 vaso (250 mL) de agua/hidratante y si estás realizando actividades físicas, tomá al menos 1 litro en las próximas 1 a 2 horas.



## **Orina oscura: Tal vez no estés bebiendo suficiente líquido**

· Tomá de 1 a 2 vasos (250-500 mL) de agua/hidratante inmediatamente y al menos 1 litro en los siguientes 30 minutos.



## **Orina muy oscura: No estás bebiendo suficiente líquido**

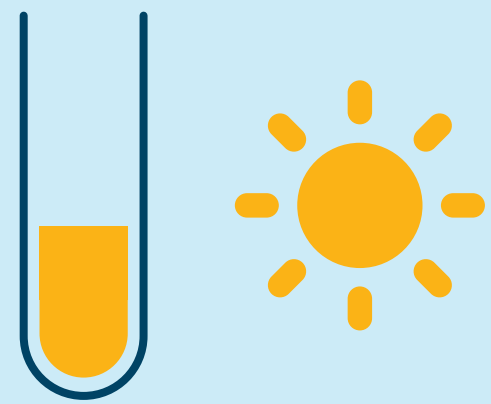
· Tomá de 2 a 3 vasos (500-750 mL) de agua/hidratante inmediatamente y al menos 1 litro en los siguientes 15 minutos.



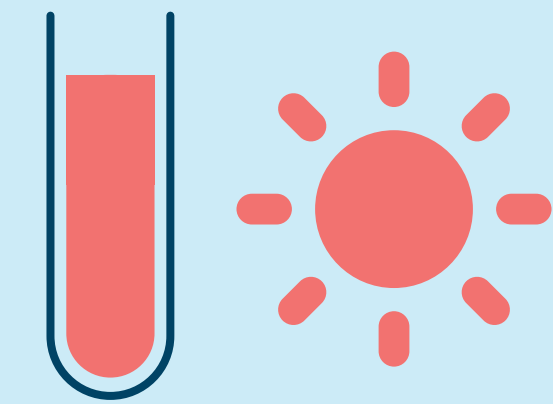
## **Orina muy muy oscura: No es normal y podés estar deshidratado(a)**

· Debés hidratarte inmediatamente con 1 litro de agua/hidratante, si persiste la orina de este color, consultá con tu médico.

# ¿Cuánta agua tenés que tomar según la temperatura y actividad laboral?

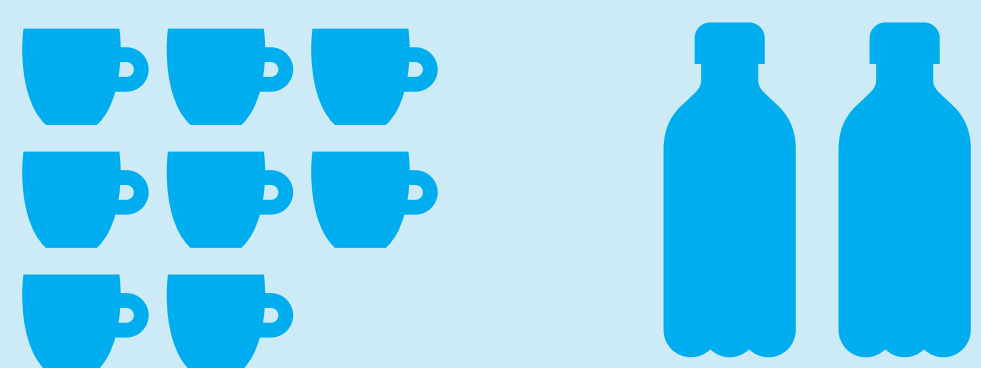


Temperatura fresca + actividad laboral moderada



Temperatura caliente + actividad laboral intensa

Hombre adulto

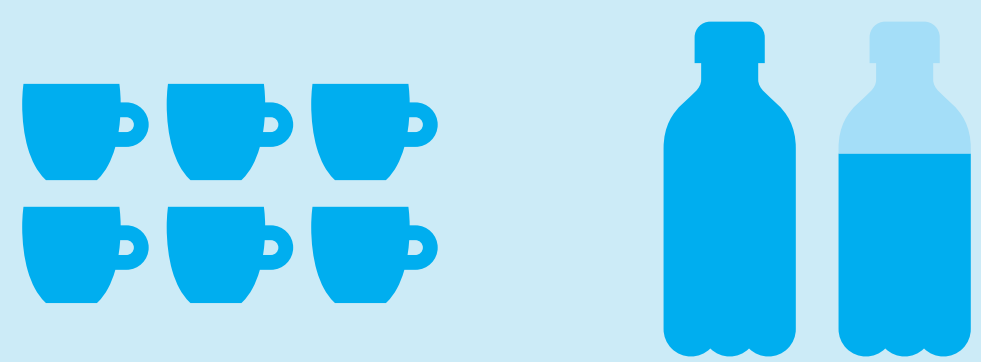


8 tazas = 2 Litros

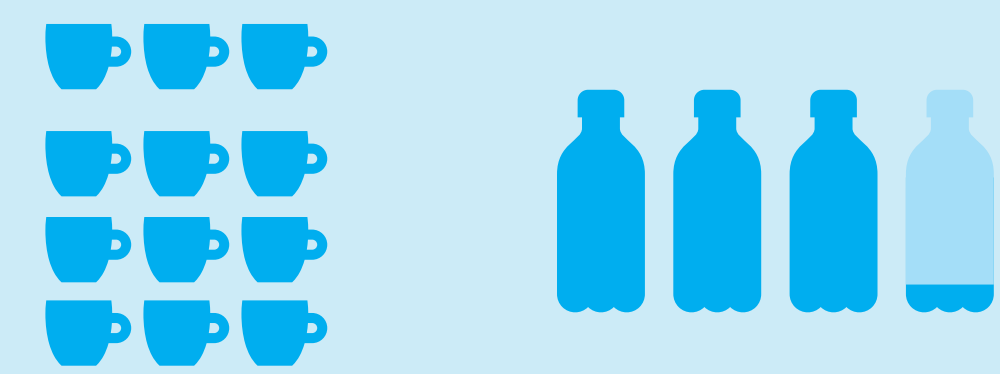


16 a 24 tazas = 4 a 6 Litros

Mujer adulta



6 tazas = 1,6 Litros



12 a 18 tazas = 3,2 Litros



**En casa**



1,5 vasos con agua cada 2 horas



**Paseo o mandados**



Llevá la botella con agua y tomá tragos durante todo el recorrido, además evitá el sol en las horas más fuertes (de 10 a.m. a 2 p.m.)



**Deporte o ejercicio**

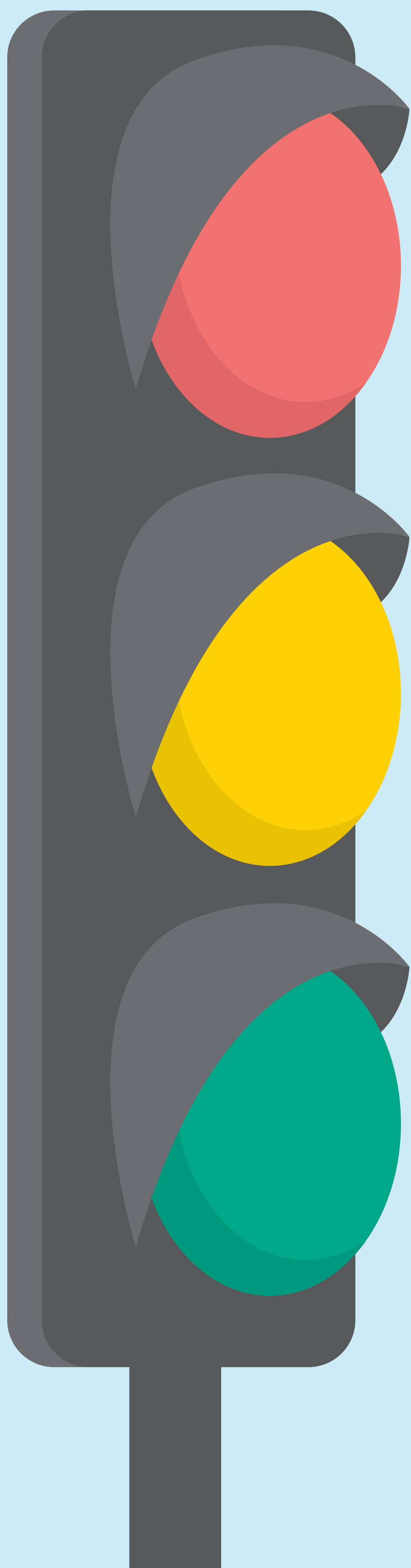
- ▮▮ Antes: tomá 2 vasos con agua.
- ▮ Durante: medio vaso con agua cada 20 minutos.
- ▮▮ Después: tomá 2 vasos con agua.

Tus riñones lo piden:  
¡Tomá agua!

# Cuidá tu salud

## con el semáforo de los riñones.

No arriesgués tus riñones, tené en cuenta **siempre** estas acciones



### Acciones de alto riesgo:

- No tomo agua diariamente.
- No uso ropa adecuada para protegerme del sol y calor.
- Consumo comidas rápidas más de 5 veces por semana.
- Le pongo sal adicional a las comidas.
- Fumo tabaco.
- Trabajo muchas horas expuesto(a) al sol.
- Mi orina es muy oscura.
- Tomo medicamentos sin consultar a un médico.
- Tengo obesidad o sobrepeso.

### Acciones de riesgo medio:

- Tomo agua solo cuando me da sed.
- A veces uso ropa que me proteja del sol y el calor.
- Consumo comidas rápidas 3 veces por semana.
- En el trabajo descanso pocas veces bajo la sombra.
- Mi orina es oscura.
- Me hago exámenes preventivos de riñón solo por orden laboral.

### Acciones que cuidan mis riñones:

- Tomo agua antes, durante y después de las actividades laborales.
- Uso ropa adecuada siempre para protegerme del sol y calor.
- Me alimento saludablemente.
- En el trabajo hago pausas bajo la sombra.
- Mi orina es clara.
- Descanso después de actividades físicas muy pesadas.
- Me hago exámenes preventivos de los riñones cada 6 o 12 meses.

Tus riñones  
lo piden:  
**¡Tomá agua!**