



Hospital  
**quirónsalud**  
Sur

Hospital Quirónsalud Sur  
Calle Estambul, 30  
28922 Alcorcón, Madrid  
**91 649 66 00**

**Quirónsalud, la salud persona a persona.**

Más de 100 hospitales, institutos y centros médicos dedicados a tu salud en 13 regiones:  
Andalucía | Aragón | Baleares | Canarias | Castilla La Mancha | Cataluña |  
Comunidad Valenciana | Extremadura | Galicia | Madrid | Murcia | Navarra | País Vasco

# Enfermedad Renal y Obesidad

Estilo de vida saludable  
para unos riñones sanos

09 de marzo de 2017  
Día Mundial del Riñón



Hospital **quirónsalud**  
Sur

Cada segundo jueves de marzo se celebra el Día Mundial del Riñón, con el objetivo de concienciar a la población sobre la enfermedad renal y resaltar la necesidad urgente de actuar para prevenir y tratarla de forma eficaz.

En el **Hospital Quirónsalud Sur** ponemos a tu disposición los **Servicios de Nefrología y Urología** para el tratamiento y cuidado de cualquier patología.

La Nefrología es la especialidad que se dedica al estudio y tratamiento de las enfermedades del riñón y de las muchas enfermedades sistémicas que le afectan, entre las que destacan la Hipertensión Arterial y la Diabetes Mellitus. Esta Unidad está liderada por La Dra. López Revuelta, Jefe de Servicio.

La Urología es la especialidad encargada del diagnóstico y tratamiento de cualquier enfermedad o patología que afecte al tramo urinario, área supra-renal, retroperitoneo o cavidad pélvica. Así como, métodos de despistaje y diagnóstico precoz de enfermedades tumorales.

Para promover un estilo de vida saludable que ayude a prevenir la enfermedad renal, a continuación te indicamos varios consejos a tener en cuenta:

### Hábitos saludables:

- **Manténgase en forma y activo.** Mantenerse en forma ayuda a reducir la presión arterial y, por tanto, reduce el riesgo de enfermedad renal crónica.
- **Mantenga regularmente el control de su nivel de azúcar en la sangre.** Aproximadamente la mitad de las personas que tienen diabetes desarrollan daño renal, por lo que es importante para las personas con diabetes se realicen pruebas regulares para controlar sus funciones renales.
- **Controle su presión arterial.** Aunque muchas personas pueden ser conscientes de que la presión arterial alta puede causar un derrame cerebral o ataque cardíaco, pocos saben que también es la causa más común de daño renal.



- **Comer saludable y mantener su peso bajo control.** Esto puede ayudar a prevenir la diabetes, enfermedades cardíacas y otras condiciones asociadas con la enfermedad renal crónica. Reducir el consumo de sal, ayuda a mejorar su tensión arterial.
- **Mantener una ingesta de líquidos saludables.** Se sugiere beber de 1,5 a 2 litros de agua por día. Consumir mucho líquido ayuda a los riñones a disminuir el sodio, urea y toxinas del cuerpo que, a su vez, se traduce en un riesgo menor de desarrollar enfermedad renal crónica.
- **No fume y evite el alcohol.** Fumar retarda el flujo de sangre a los riñones. Fumar también aumenta el riesgo de cáncer de riñón en un 50 por ciento.
- **No tome con regularidad antiinflamatorios.** Los medicamentos comunes tales fármacos anti-inflamatorios no esteroideos como el ibuprofeno son conocidos por causar daño renal y la enfermedad si se toman regularmente.

### Alimentos que pondrán en marcha tus riñones:

- **Apio:** es una hortaliza sumamente recomendada para los riñones, especialmente por su contenido en aceite esencial, el cual favorece la dilatación de las arterias del riñón que ocasiona un aumento en la producción de orina, y por tanto aumenta la diuresis.
- **Espárragos:** son ideales para los riñones porque los estimulan, además de aumentar la producción de orina, lo que favorece la eliminación natural de los desechos.
- **Berenjenas:** destaca por su importantísima acción diurética, lo que se traduce en que aumenta la producción de orina, y por tanto favorece la eliminación de toxinas.
- **Arándanos:** ayudan a prevenir y a tratar la cistitis, una de las infecciones urinarias más frecuentes.
- **Sandía y melón:** son frutas interesantes en el cuidado de los riñones, gracias a su acción diurética, depurativa y su elevado contenido en agua.
- **Cebolla:** Esta hortaliza está compuesta por un 91 por ciento de agua y contiene gran variedad de minerales y oligoelementos como el calcio, magnesio o el hierro.

