



Los riñones trabajan las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para mantener el cuerpo sano, filtrando las toxinas y el exceso de líquido y regulando la presión. Los daños en estos órganos vitales pueden ser irreversibles y muchas personas no se dan cuenta de que están causando daño. Las siguientes son cinco formas sorprendentes de dañar los riñones:

### Uso prolongado de antiinflamatorios no esteroideos (analgésicos de venta sin receta, conocidos como AINE)

- Hasta entre el 3% y el 5% de los nuevos casos de insuficiencia renal crónica al año pueden deberse al uso excesivo de analgésicos.
- El uso a largo plazo, especialmente en dosis altas, tiene un efecto perjudicial sobre el tejido y las estructuras renales.
- Estos fármacos también pueden reducir el flujo de sangre al riñón.



### Tabaquismo

Las personas que fuman tienen más probabilidades de:

- » Tener proteínas en la orina, lo que es un signo de daño renal.
- » Necesitar diálisis o un trasplante de riñón.



## Exposición al medio de contraste de uso habitual en procedimientos radiológicos como angiografías y TC

En ocasiones, el contraste puede causar problemas renales graves denominados nefropatía inducida por contraste (NIC).

- » La NIC es una complicación rara y puede prevenirse.
- » Comente cualquier duda que tenga con su médico antes de hacerse el procedimiento.



## Consumo de grandes cantidades de sal

Las dietas ricas en sodio aumentan los niveles de presión, y esto:

- » Daña los riñones con el tiempo.
- » Es una de las principales causas de fallo renal.



## Beber grandes cantidades de bebidas gaseosas de cola

Los estudios han demostrado que beber dos o más bebidas de cola por día (dietéticas o comunes) está relacionado con un mayor riesgo de desarrollar insuficiencia renal crónica.



Para obtener más información, comuníquese con la National Kidney Foundation

Línea de ayuda gratuita: **855.NKF.CARES** o por correo electrónico: **[nkfcare@kidney.org](mailto:nkfcare@kidney.org)**

**KIDNEY.ORG**



Este contenido se facilita exclusivamente para uso informativo y no pretende ser un asesoramiento médico ni un sustituto del asesoramiento médico de un profesional de atención médica.