



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

COMISIÓN NACIONAL
PARA LA VIDA ARMONIOSA



VIVIR CON INSUFICIENCIA RENAL



“Hemos luchado tanto para vivir tranquil@s, para que se respete nuestro derecho a estudiar, trabajar, cuidar nuestra Salud, creando todas las condiciones para mejorar la Vida, que quiere decir Progresar y Prosperar por eso vamos a continuar atendiendo con prioridad esta grave afectación a la salud de tantos nicaragüenses... para salir adelante con la fuerza del amor, como pueblo unido”.

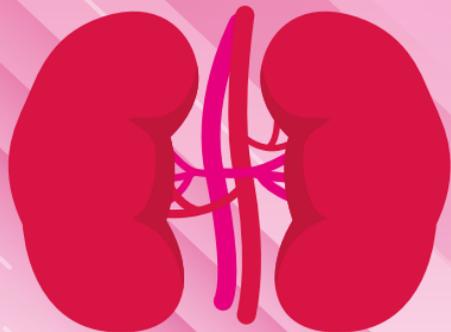
**Compañera Rosario Murillo,
Vicepresidenta de la República.**

¿QUÉ ES LA INSUFICIENCIA RENAL?

La insuficiencia renal, es una condición de salud en la que los riñones no funcionan correctamente. Los riñones, son responsables de eliminar los desechos del cuerpo, controlar la presión arterial y mantener un equilibrio saludable de líquidos y electrolitos como el Sodio, Potasio, Magnesio, Calcio, Cloruro, entre otros. Cuando los riñones no funcionan correctamente se acumulan desechos en el cuerpo, lo que puede ocasionar problemas graves de salud.

LA INSUFICIENCIA RENAL SE PRODUCE POR:

Factores internos o hereditarios: Hay enfermedades hereditarias como la diabetes, hipertensión, enfermedades cardíacas, obesidad, que si no se controlan dañan los riñones, por eso debemos cuidarnos, tomar nuestros medicamentos y mantener controlada la enfermedad crónica que padecemos.



Factores externos como: Tomar poca agua o consumir bebidas energizantes, consumo excesivo de medicamentos, exposición a sustancias tóxicas como químicos industriales, venenos, fertilizantes o padecer de infección en la vías urinarias, son otras de las causantes de la insuficiencia renal.

OTROS FACTORES EXTERNOS QUE CAUSAN INSUFICIENCIA RENAL

En la agricultura al estar en contacto directo, prolongado y sin protección, con algunos productos tóxicos como herbicidas o insecticidas en la fumigación, pueden causar insuficiencia renal.

El contacto por mucho tiempo con sustancias tóxicas o metales como el plomo y mercurio, también pueden causar insuficiencia renal, ya que entran al cuerpo y se acumulan en los riñones hasta dañarlos lentamente.

Labores como: Fabricación de cristales, pintura, manejo de baterías, minería, son trabajos que nos exponen al contacto de sustancias tóxicas o metales como el plomo y el mercurio por lo que debemos realizar nuestras labores debidamente protegidos.

RECOMENDACIONES PARA PROTEGERNOS:

Ante el riesgo de estar expuest@s a factores externos que producen insuficiencia renal debemos:

- ▶ Utilizar medios de protección como mascarillas y protectores para los ojos, guantes y ropa de trabajo adecuada, para evitar lo más posible el contacto directo de nuestro cuerpo con esas sustancias tóxicas que producen insuficiencia renal.
- ▶ Bañarnos después del contacto con estas sustancias tóxicas.
- ▶ Mantengamos nuestros alimentos en un lugar seguro y alejado de sustancias tóxicas y de metales como el plomo y el mercurio.



RECOMENDACIONES PARA PROTEGERNOS:

- ▶ Lavarnos las manos frecuentemente sobre todo antes de comer.
- ▶ Antes de cocinar, lavemos bien los alimentos, frutas, verduras o vegetales que vamos a comer.
- ▶ Conocer el agua que ingerimos en nuestra comunidad no está contaminada, por lo que debemos pedir información al MINSA y ENACAL sobre una posible contaminación.

Si tenemos síntomas de infección en las vías urinarias como ardor al orinar, dolor lumbar y calentura acudamos al médico para tratarnos a tiempo.



DAÑO EN LOS RIÑONES POR EL CONSUMO DE ALCOHOL

Las bebidas alcohólicas como ron, vinos o cervezas, también causan daño a los riñones, ya que tienen una sustancia tóxica llamada etanol, además cuando tomamos sometemos a nuestro cuerpo a situaciones de estrés renal por la deshidratación que causa el orinar muchas veces.

Por ello debemos evitar el consumo de estas bebidas alcohólicas.

El consumo de bebidas alcohólicas, además de causarnos insuficiencia renal, también tiene efectos negativos en nuestra salud física, mental, afecta la armonía familiar, vida laboral y hasta podemos llegar a perder la vida de forma repentina por realizar actividades riesgosas como nadar o conducir bajo efectos del alcohol.

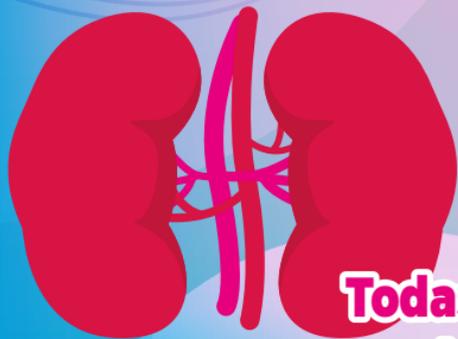
SEÑALES DE ALERTA DE LA INSUFICIENCIA RENAL

El inicio de la insuficiencia renal es silencioso, los síntomas aparecen de manera lenta y cada vez con más fuerza. Por eso, si padecemos alguna enfermedad crónica, debemos atender las indicaciones médicas al pie de la letra. Y debemos estar atent@s ante las siguientes señales:

- 1** Sensación constante de cansancio y debilidad, incluso después de descansar adecuadamente.
- 2** Hinchazón en los pies, tobillos, piernas, brazos, abdomen e incluso alrededor de los ojos.
- 3** Orinar pocas cantidades, orina espumosa u orina de color oscuro.

OTRAS SEÑALES DE ALERTA

- 4** Sensación de dolor o molestias en la parte baja de la espalda.
- 5** Cambios en la piel: Picazón, sequedad, color anormal o ampollas (inflamación) en la piel.
- 6** Sensación de asco, malestar estomacal y vómitos constantes.
- 7** Pérdida de peso sin razón aparente y anemia.



Si tenemos alguna de estas condiciones, debemos hablar con nuestro médico, ya que en este período la enfermedad renal, puede detenerse o hacer que avance muy lentamente.

Todas estas señales de alerta pueden ser causadas también por muchas otras enfermedades.

PROMOVAMOS LA SALUD RENAL Y PREVENGAMOS LA INSUFICIENCIA RENAL

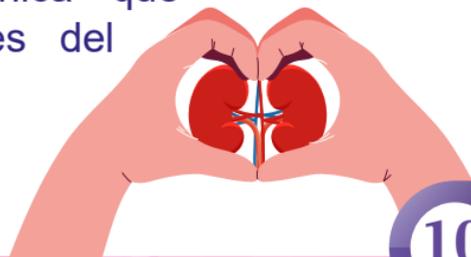
Hay muchas cosas que podemos hacer para mantener sanos nuestros riñones y prevenir la insuficiencia renal:

- * Bebamos suficiente agua, esto ayuda a los riñones a eliminar los desechos.
- * Comamos saludable y realicemos ejercicios regularmente.



PROMOVAMOS LA SALUD RENAL Y PREVENGAMOS LA INSUFICIENCIA RENAL

- * Evitemos fumar y el consumo de bebidas energizantes y alcohólicas.
- * Visitemos a nuestro@ médico@ regularmente para detectar y tratar cualquier problema renal de manera temprana.
- * Tomemos medicamentos sólo con indicación del personal de salud.
- * Mantengamos bajo control la enfermedad crónica que padecemos (diabetes, hipertensión, enfermedades del corazón, respiratorias entre otras).
- * Controlemos el nivel de colesterol ya que puede dañar los riñones.



INDICACIONES GENERALES PARA EL TRATAMIENTO DE LA INSUFICIENCIA RENAL



Evitemos el consumo de alcohol y tabaco.

Mantengamos un estilo de vida saludable.

Hagamos ejercicio regularmente, durmamos lo suficiente y cumplamos con la dieta que nos orientó el personal de salud.

Cumplamos las citas con el médico para controlar y detectar cualquier complicación de manera temprana.

Realicémonos chequeo regular de la presión arterial y la frecuencia cardíaca, en caso de ser diabético@, medir el nivel de azúcar en sangre.

INDICACIONES GENERALES PARA EL TRATAMIENTO DE LA INSUFICIENCIA RENAL



- * Llevemos control de los líquidos que tomamos y la cantidad de orina diaria.
- * Mantengamos limpio y aseado nuestro cuerpo, especialmente si tenemos fístula arteriovenosa o catéter para la diálisis. Debemos seguir las indicaciones médicas para mantener la zona limpia, seca y libre de infecciones.

INDICACIONES PARA ATENDER LA INSUFICIENCIA RENAL AVANZADA

Cuando la insuficiencia renal está avanzada, es tratada con un procedimiento que ayuda a limpiar la sangre de los desechos o con un trasplante de riñón.

Los dos tipos de procedimientos que se usan son la Diálisis y la Hemodiálisis, que se aplican según la condición del paciente.

SIGAMOS ESTAS RECOMENDACIONES:

Cumplamos el plan de tratamiento establecido por el médico.

Asistamos a las sesiones de diálisis puntualmente y tomemos los medicamentos recetados.

Controlemos nuestro peso y la presión arterial; ya que el exceso de peso y la presión arterial alta pueden empeorar la insuficiencia renal.



APOYO DE LA FAMILIA

Si alguien de nuestra familia vive con insuficiencia renal, pongamos en práctica las siguientes recomendaciones:

- * Aprendamos todo lo que podamos sobre la enfermedad de nuestro familiar, conozcamos las opciones de tratamiento disponibles para su caso.
- * Fomentemos ambientes de apoyo para que se sienta acompañado@.



APOYO DE LA FAMILIA

- * Ayudémosle a programar sus citas médicas, administrar su medicación y cumplir las recomendaciones que le orientó el personal de salud.
- * Apoyémosle a cumplir su dieta, la cual debe restringir el consumo de alimentos como: Bananos, plátanos, naranjas, tomates, lácteos, carnes rojas y procesadas, mariscos, pollo, alimentos fritos, sal y azúcar.
- * Procuremos mantener hidratad@ a nuestro familiar y cuidemos que beba líquidos según le indicó el médic@.
- * La higiene en el hogar es muy importante para el bienestar de nustr@ ser querid@, por ello debemos mantener limpia la casa y los espacios donde nustr@ familiar descansa o se recrea.



APOYO DE LA FAMILIA

- * De manera regular y en baja intensidad, practiquemos algún ejercicio físico con nuestro familiar, como: caminar en parques y sitios de nuestra comunidad, también podemos andar en bicicleta, para mantener la actividad del cuerpo y mejorar su estado de ánimo.
- * Realicemos actividades recreativas como: jugar ajedrez, tablero, llenar crucigramas, leer libros, escuchar música o ver televisión.





Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!