

Enfermedad Renal Crónica

no tradicional



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

En colaboración
con:



CSO
CONSEJO DE SALUD OCUPACIONAL

GRUPO

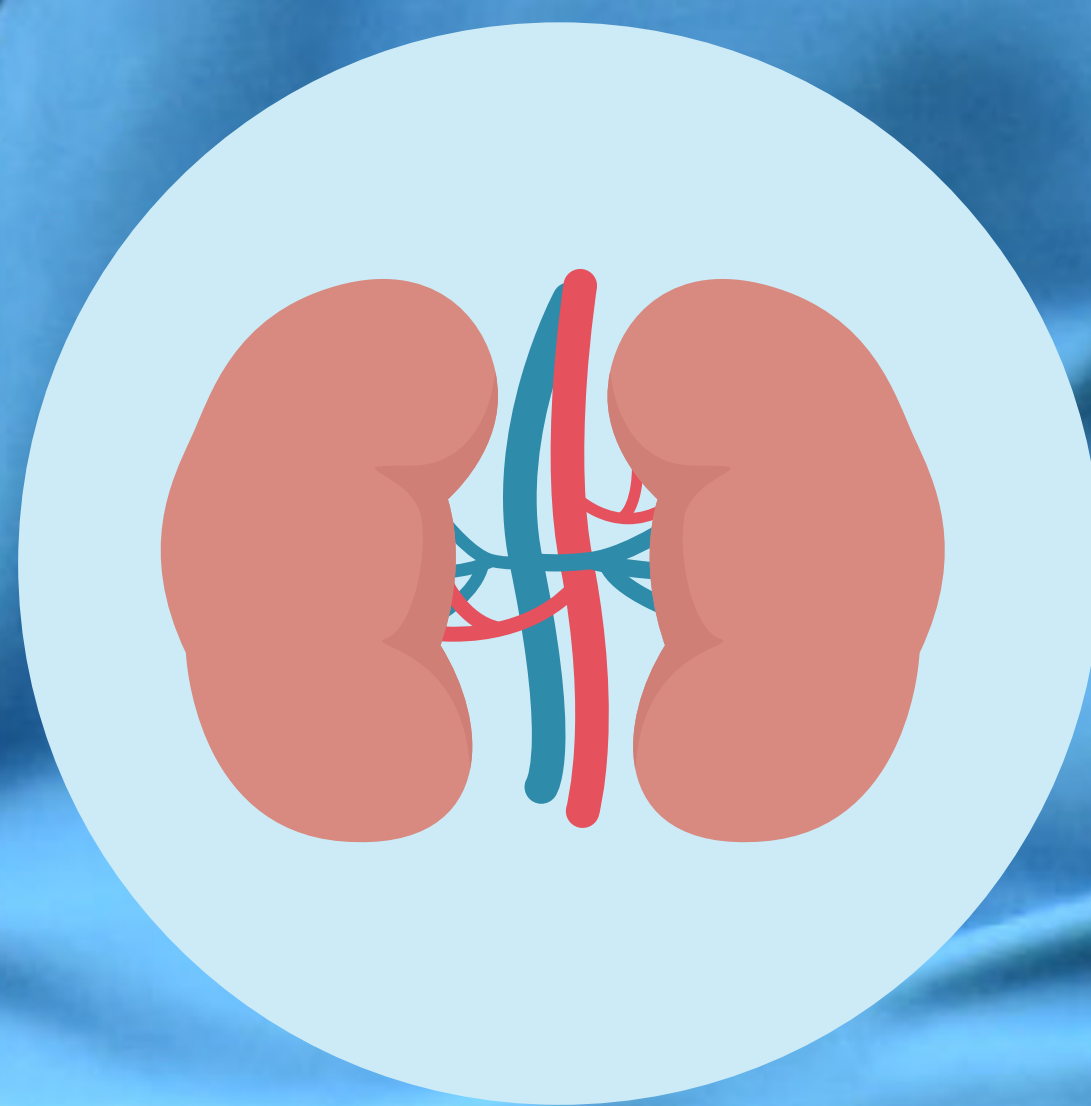


INS

Tus riñones
lo piden:
¡Tomá agua!

¿Qué son los riñones?

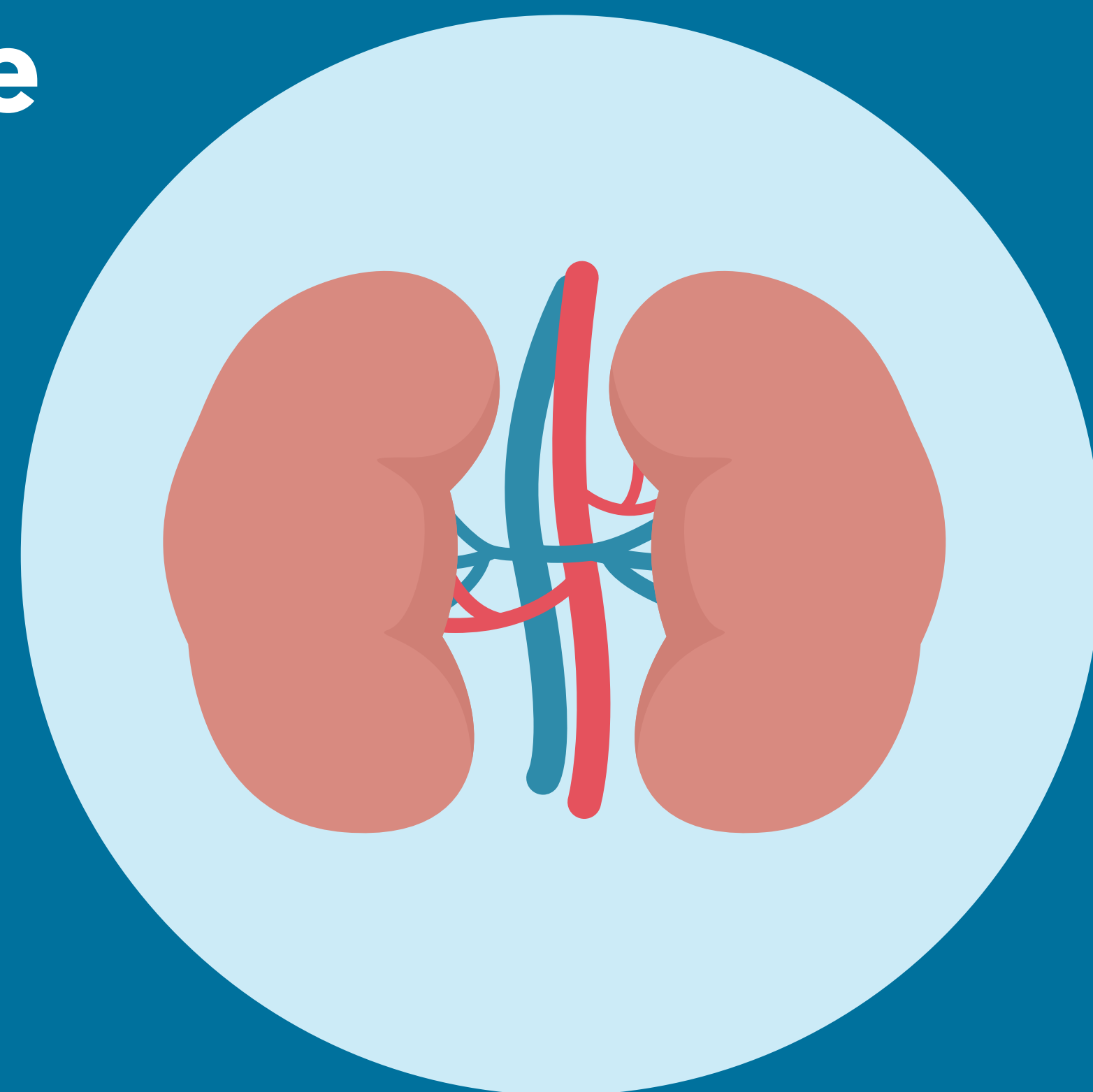
**Los riñones son dos órganos,
cada uno es del tamaño de un puño de
tu mano, los podés encontrar en la
espalda y debajo de las costillas.**



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 arratramiento

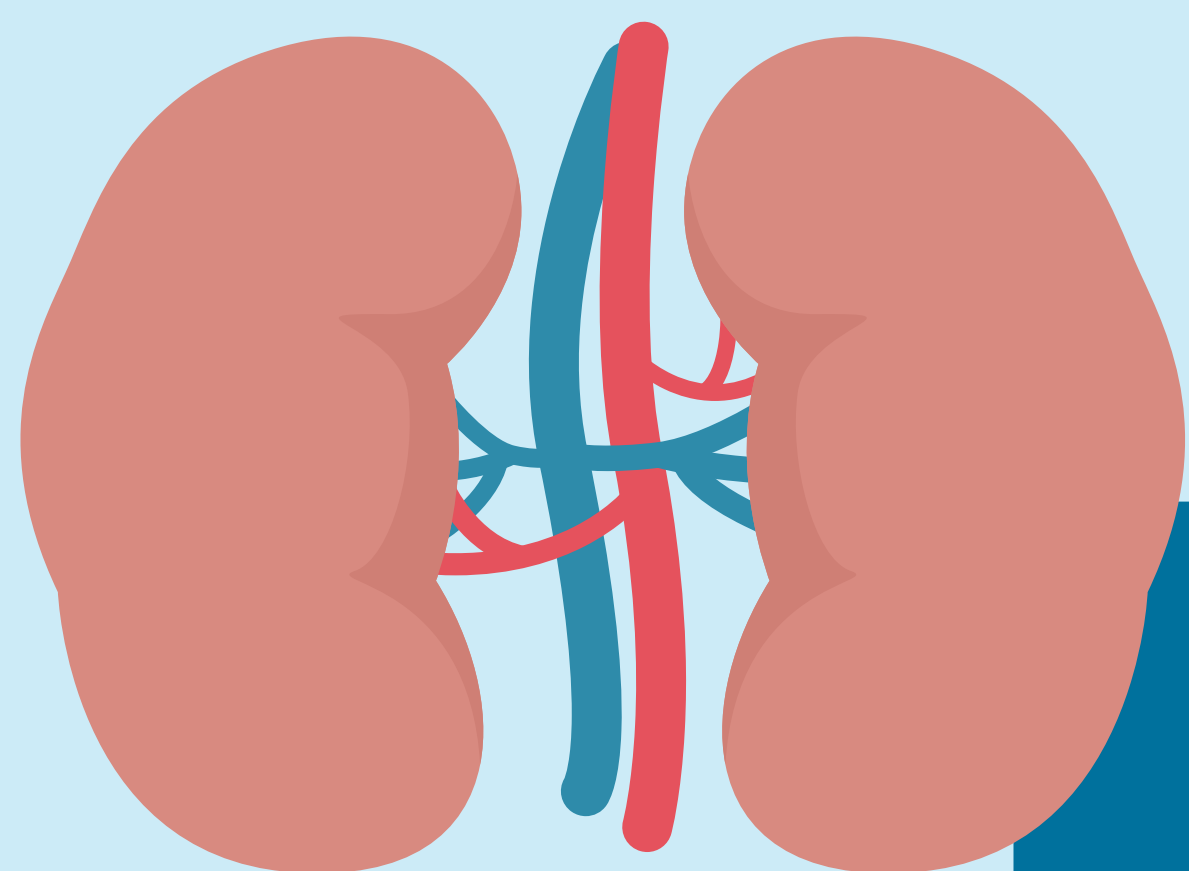


Falta de aire



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.



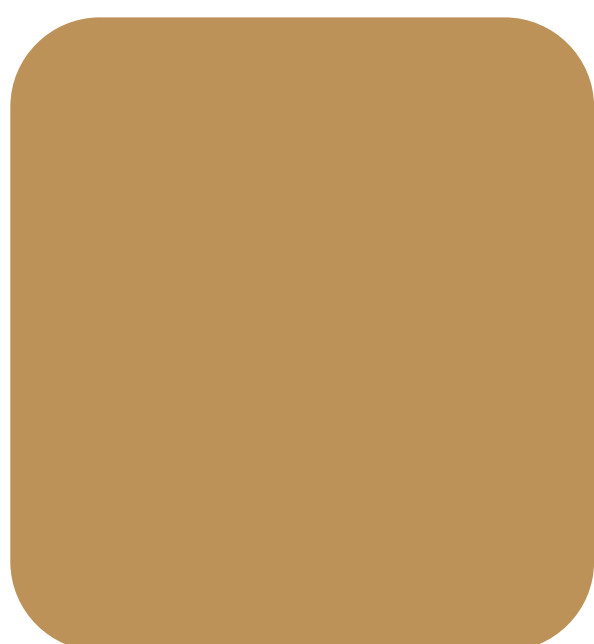
Orina oscura: *Tal vez no estés bebiendo suficiente líquido*

· 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*

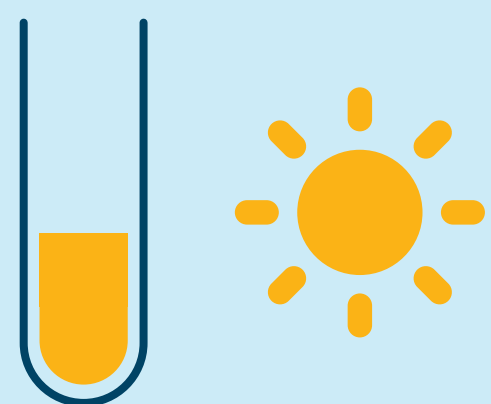
· Tomá de 2 a 3 vasos (500-750 mL) de agua/hidratante inmediatamente y al menos 1 litro en los siguientes 15 minutos.



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?

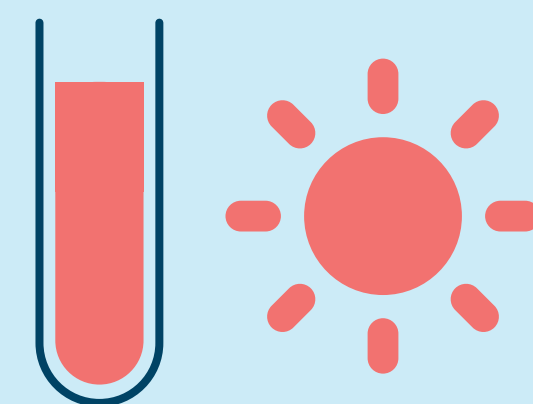


Temperatura fresca +
actividad laboral moderada

Hombre
adulto



8 tazas = 2 Litros



Temperatura caliente +
actividad laboral intensa



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

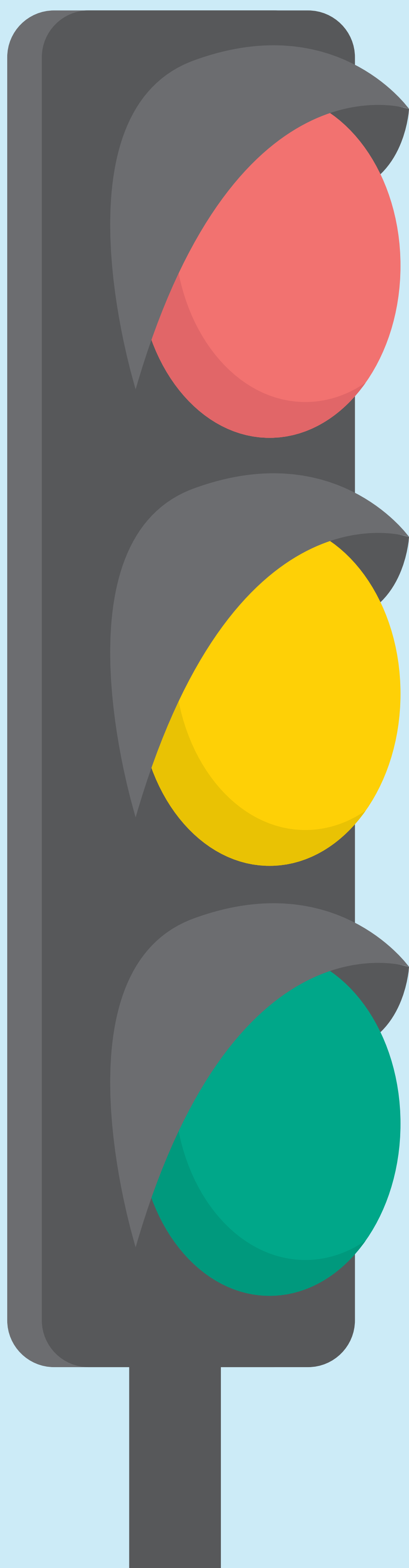
- Antes: tomá 2 vasos con agua.
- Durante: medio vaso con agua
cada 20 minutos.
- Después: tomá 2 vasos con
agua.

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!