

Translated by:  
Michelle Arechiga, MD  
Guillermo Garcia-Garcia, MD  
María Julia Muñoz Serrano, MD

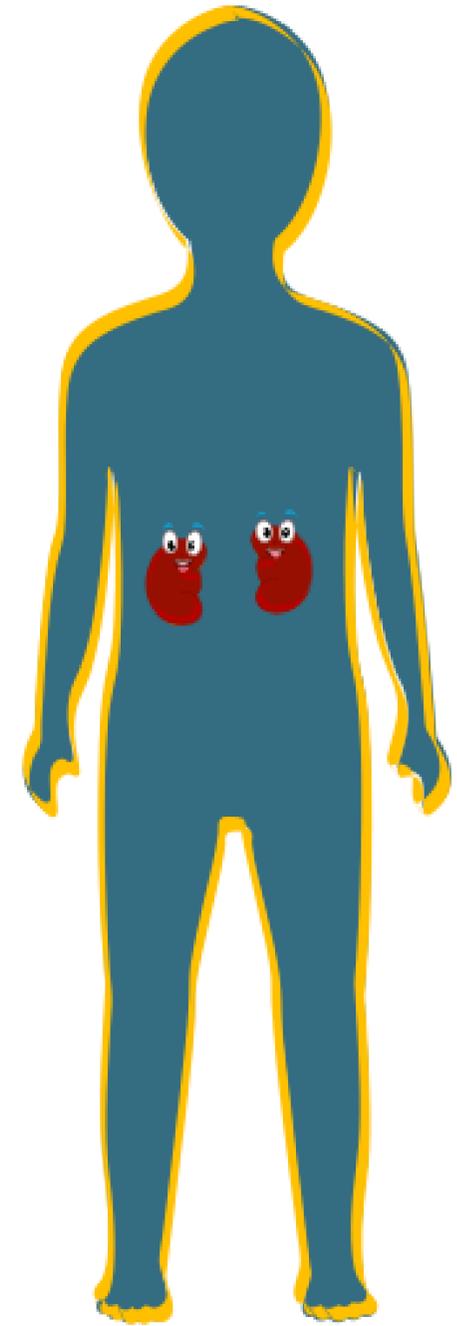
World Kidney Day is a joint   initiative

Adhieren a la Campaña





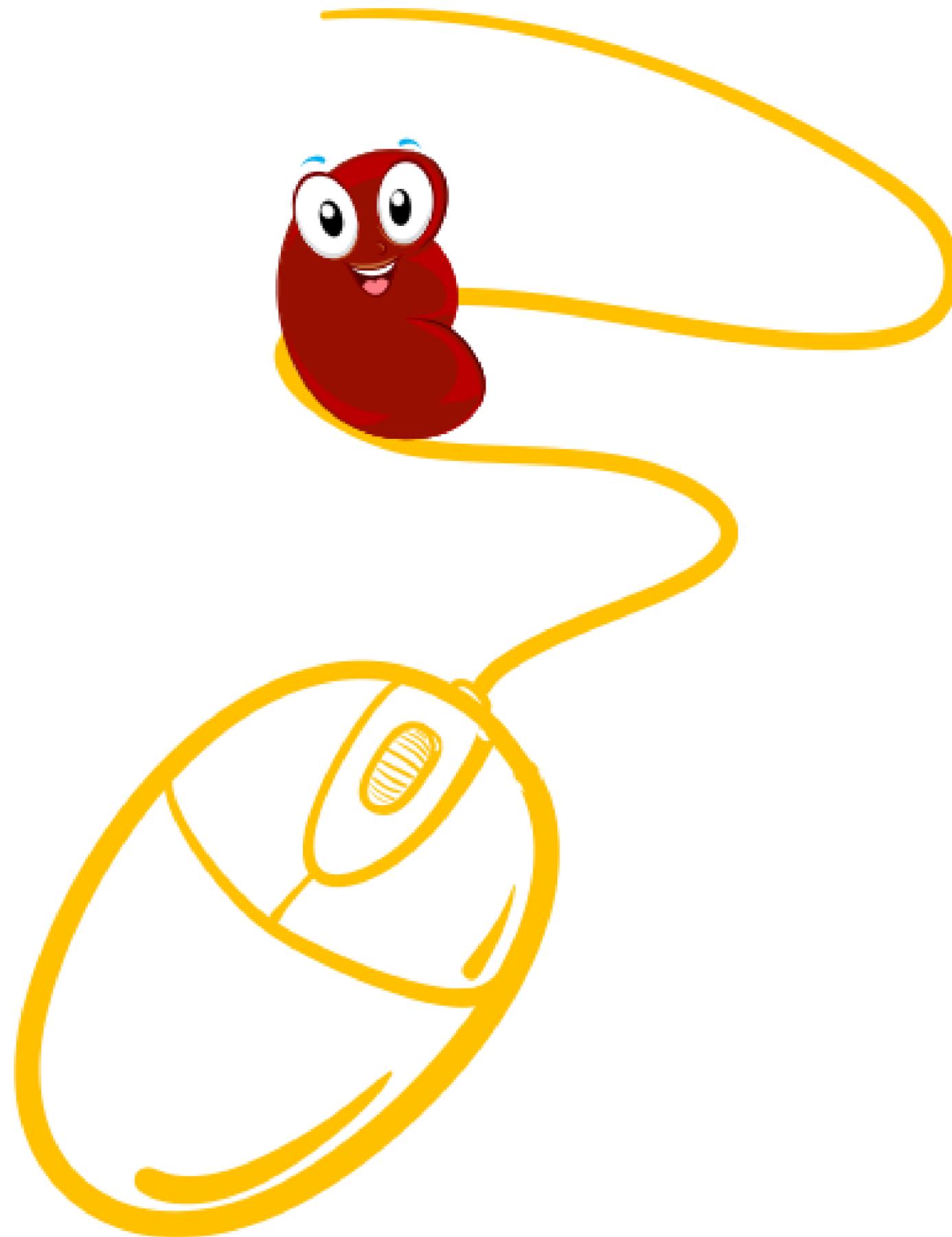
¿Que hacen tus  
riñones?



Su Forma

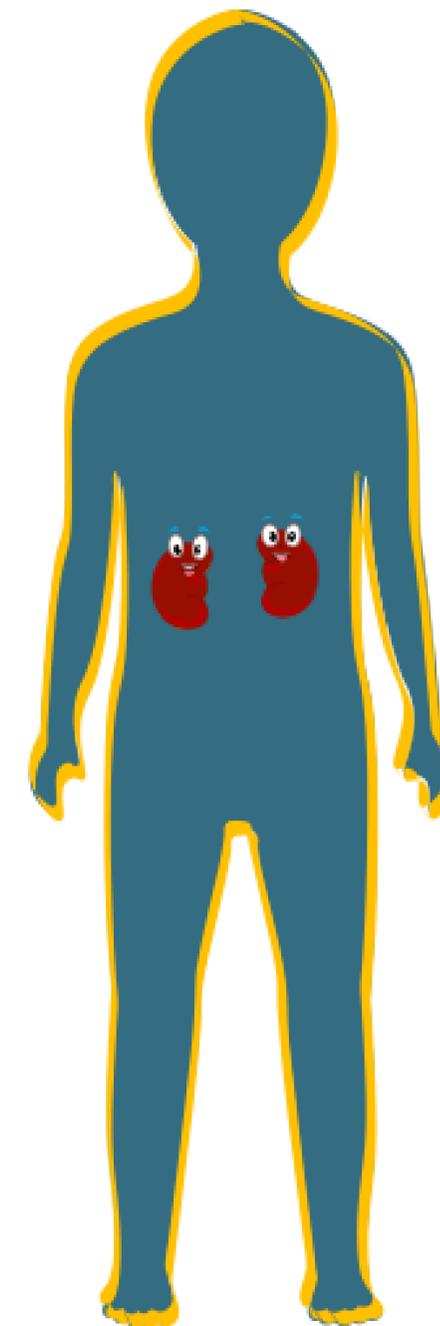


Su Tamaño

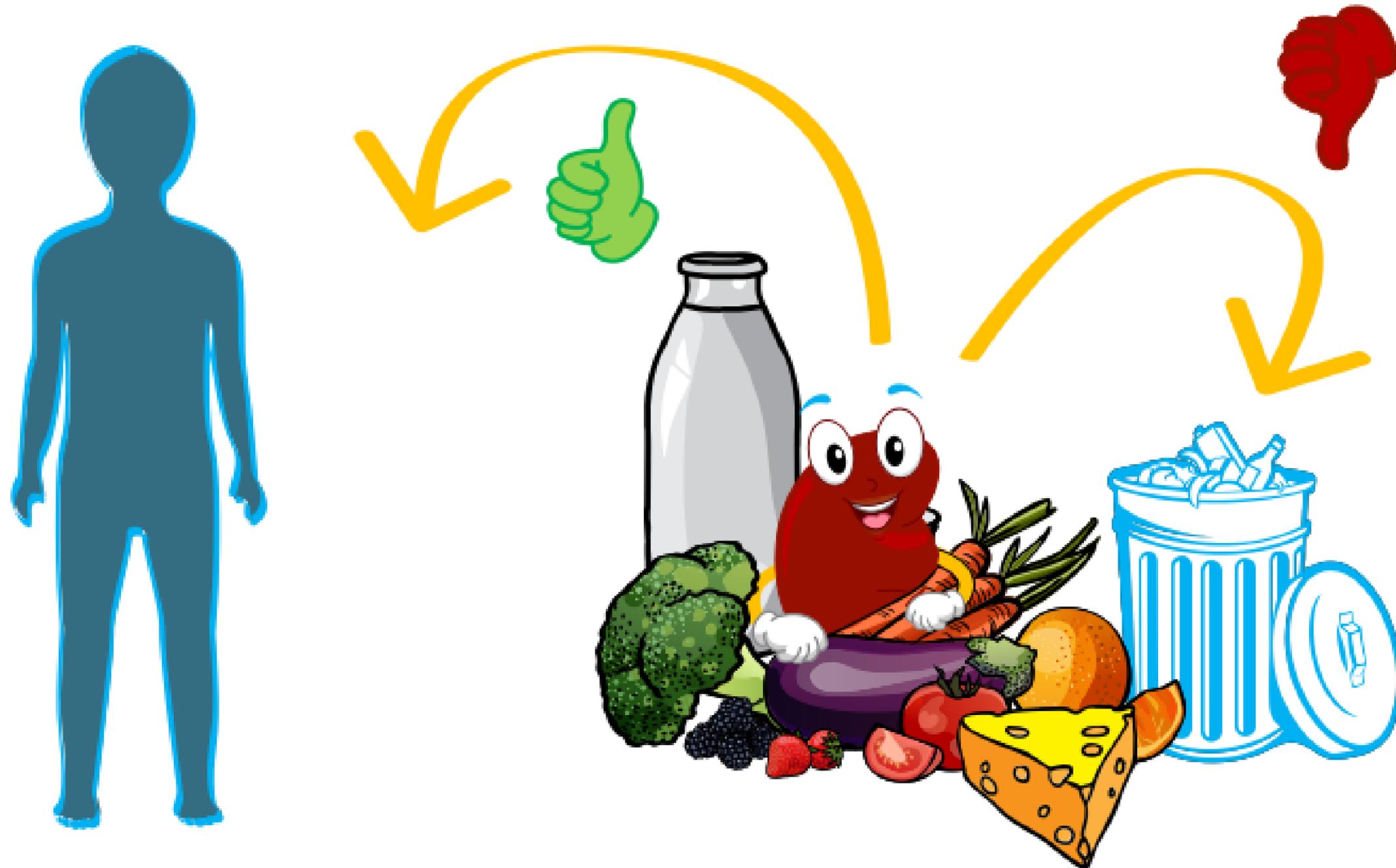


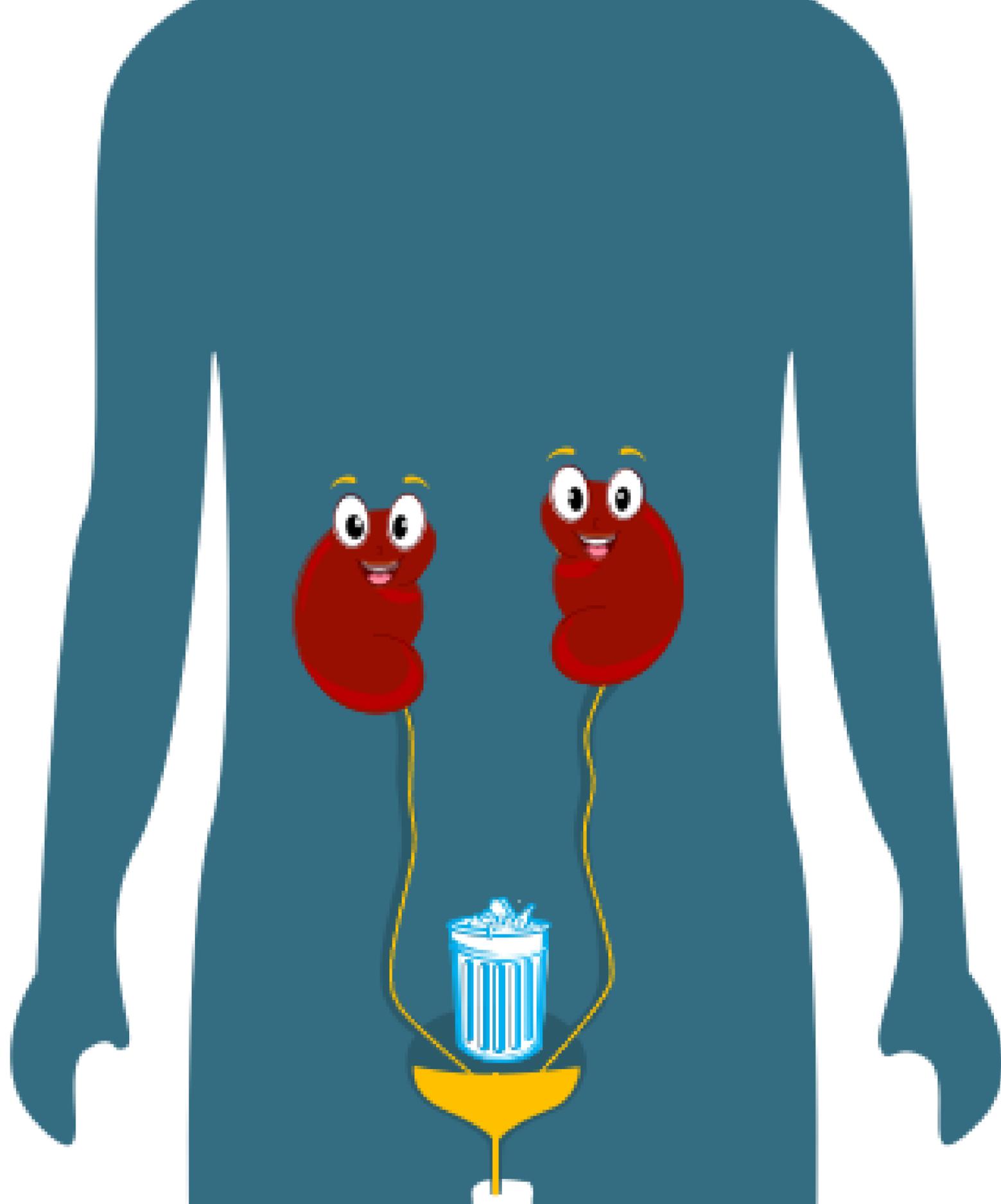


# Cual es el trabajo de los riñones

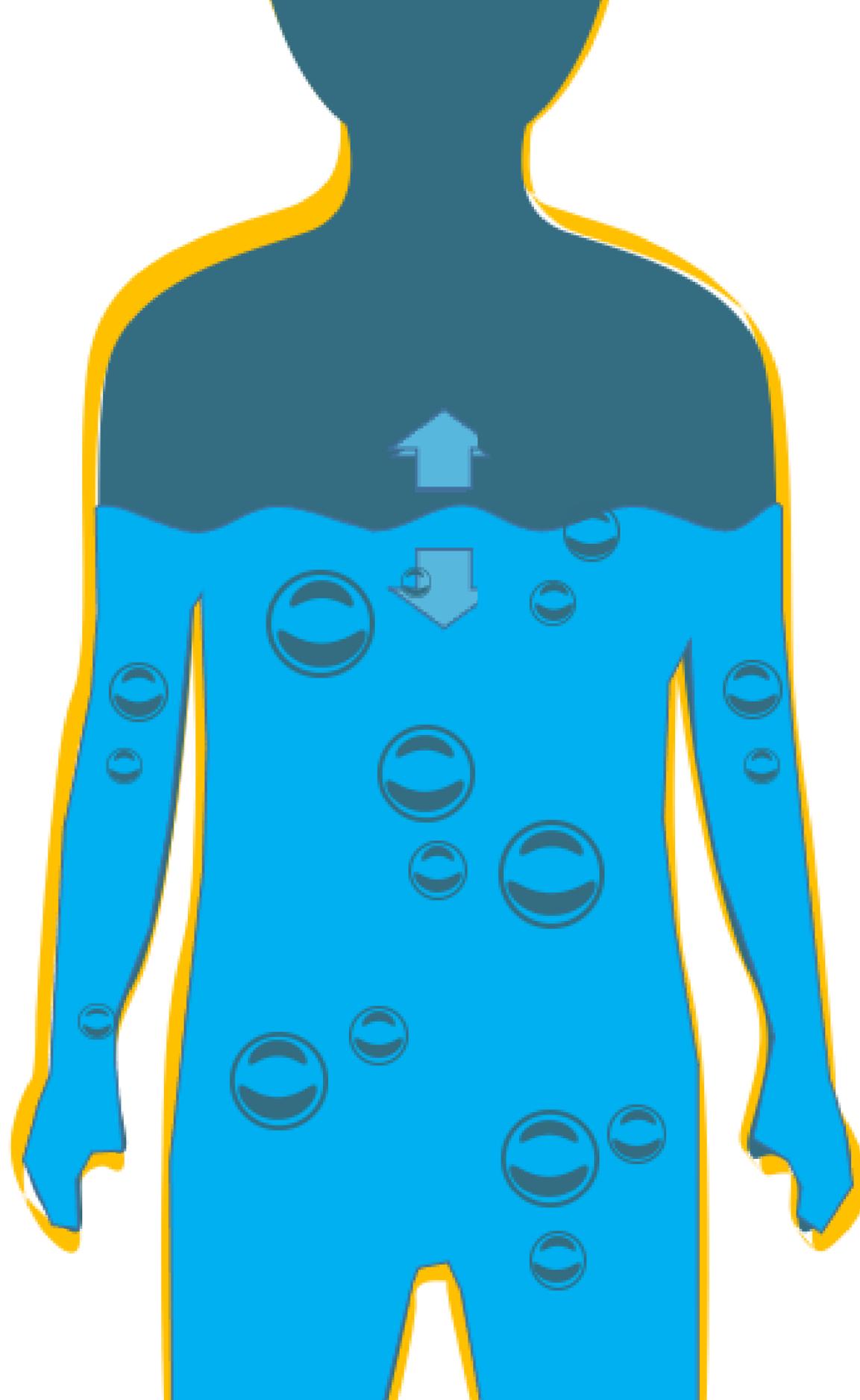


Los riñones toman los nutrientes de la comida y desechan lo que no nos sirve !!

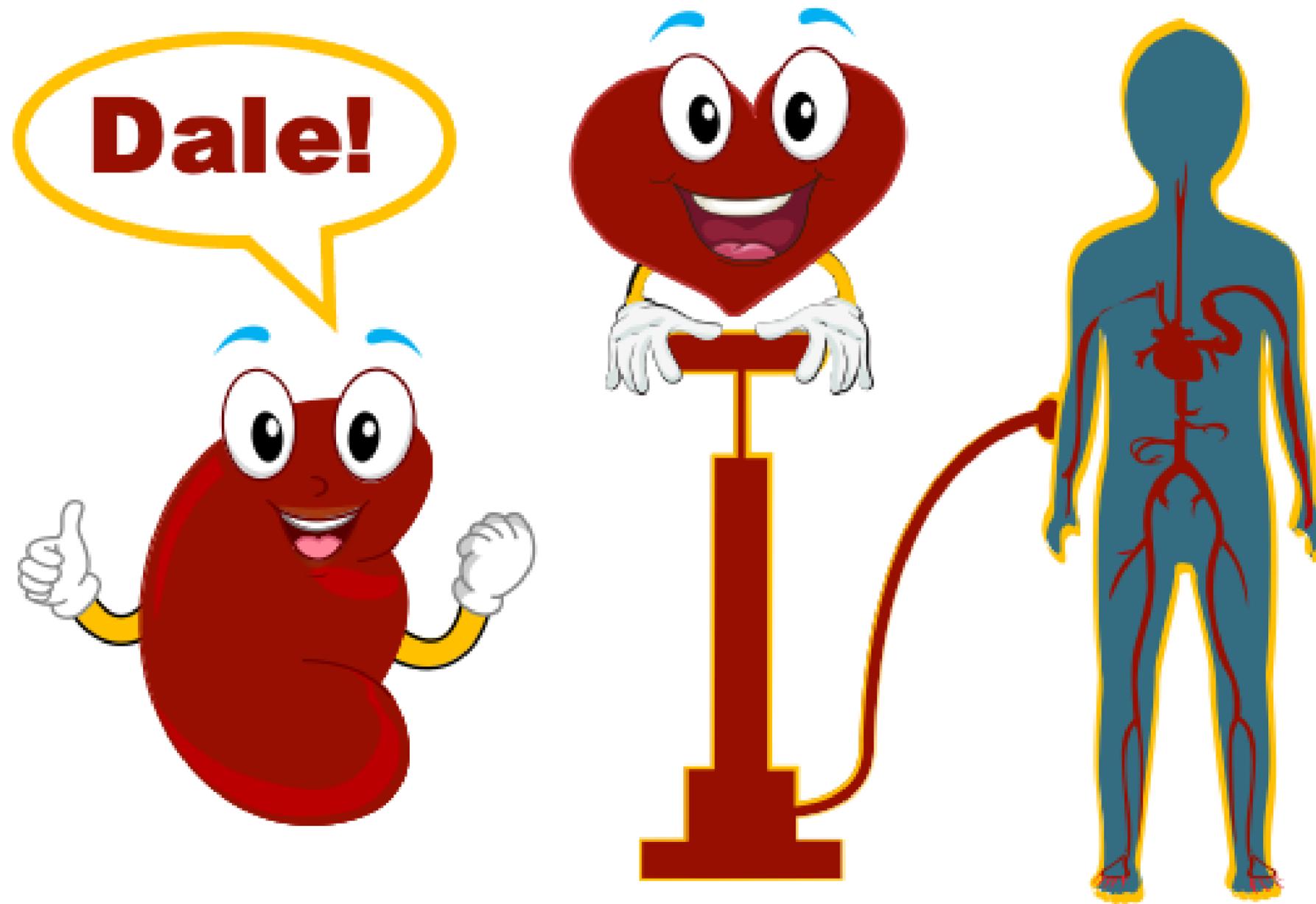




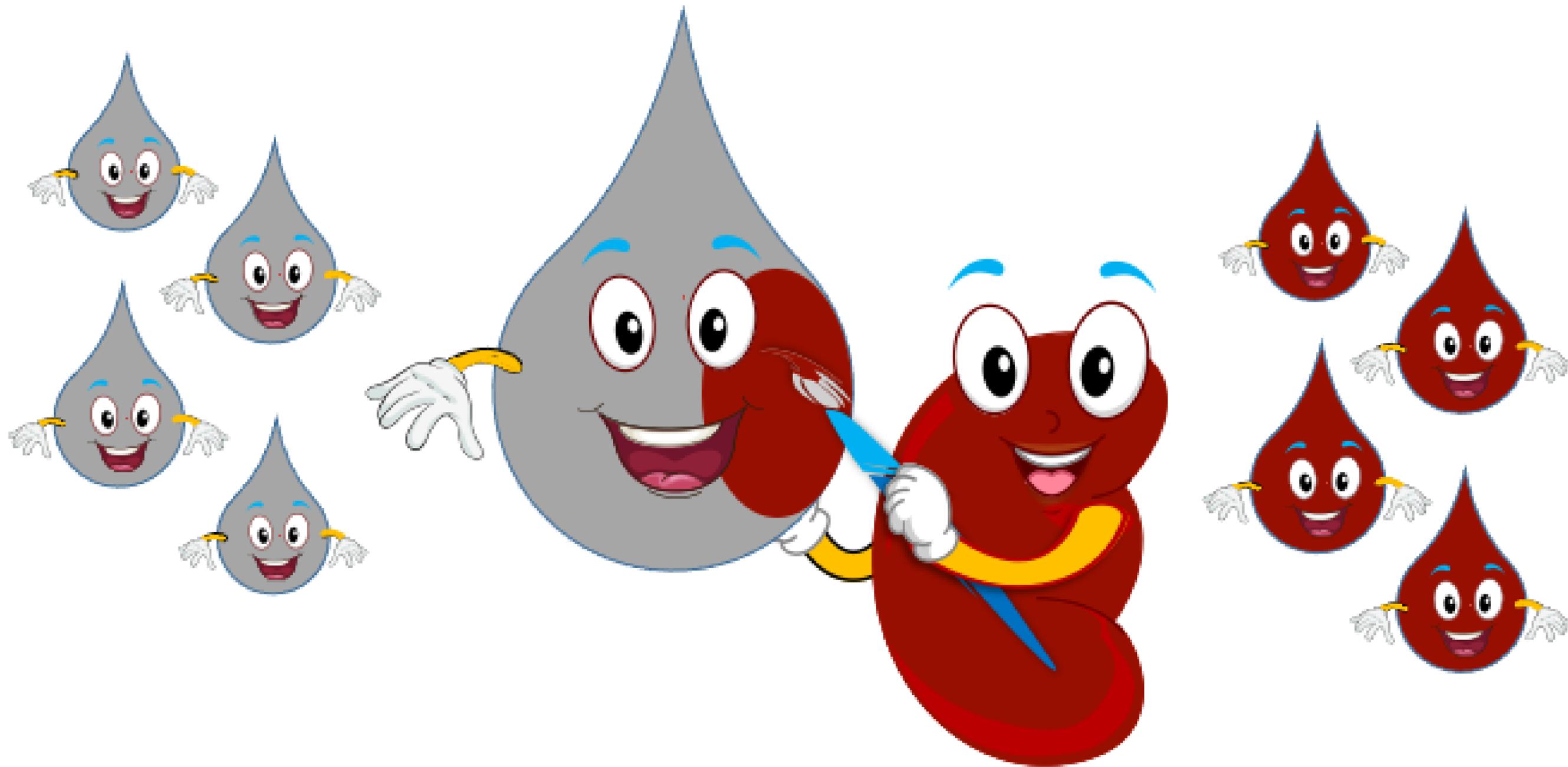
Hacen que a través de la orina se **elimine el exceso de agua y los desechos** que el cuerpo no necesita.



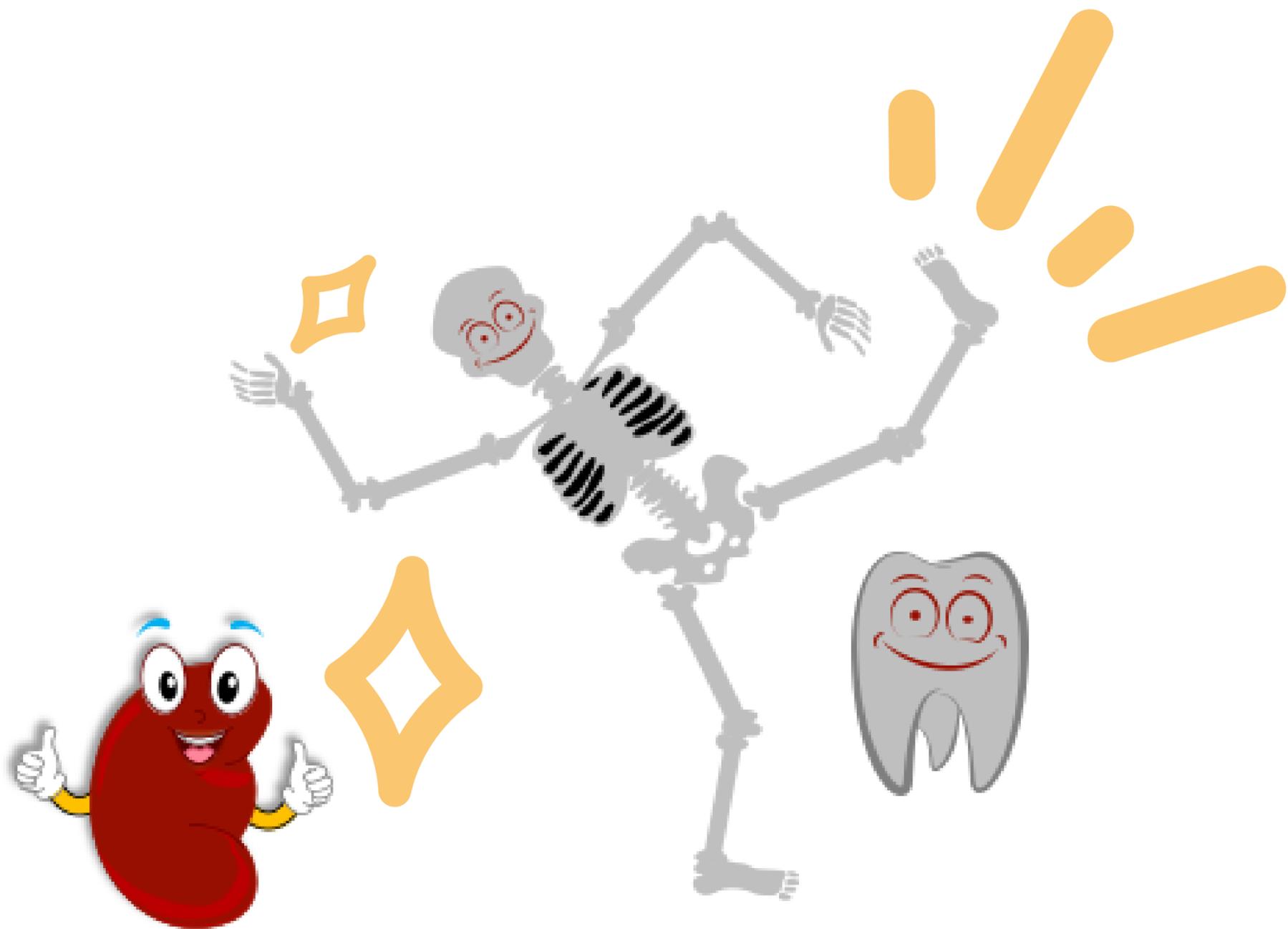
Mantiene la  
cantidad de **agua**  
**correcta** en el  
cuerpo.



Mantiene en equilibrio la Presión arterial  
de nuestro cuerpo.



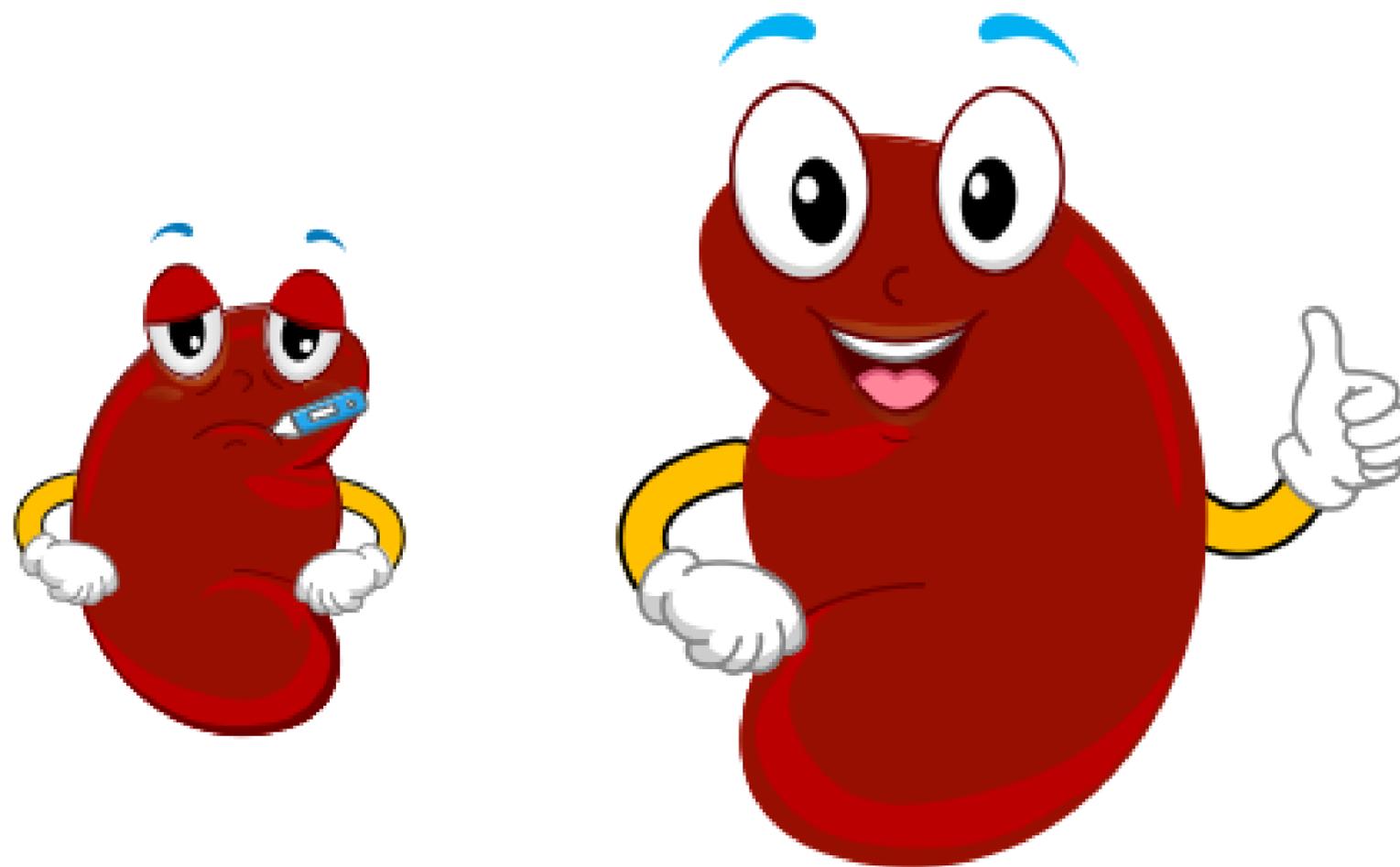
Ayuda a fabricar células como los globulos rojos.



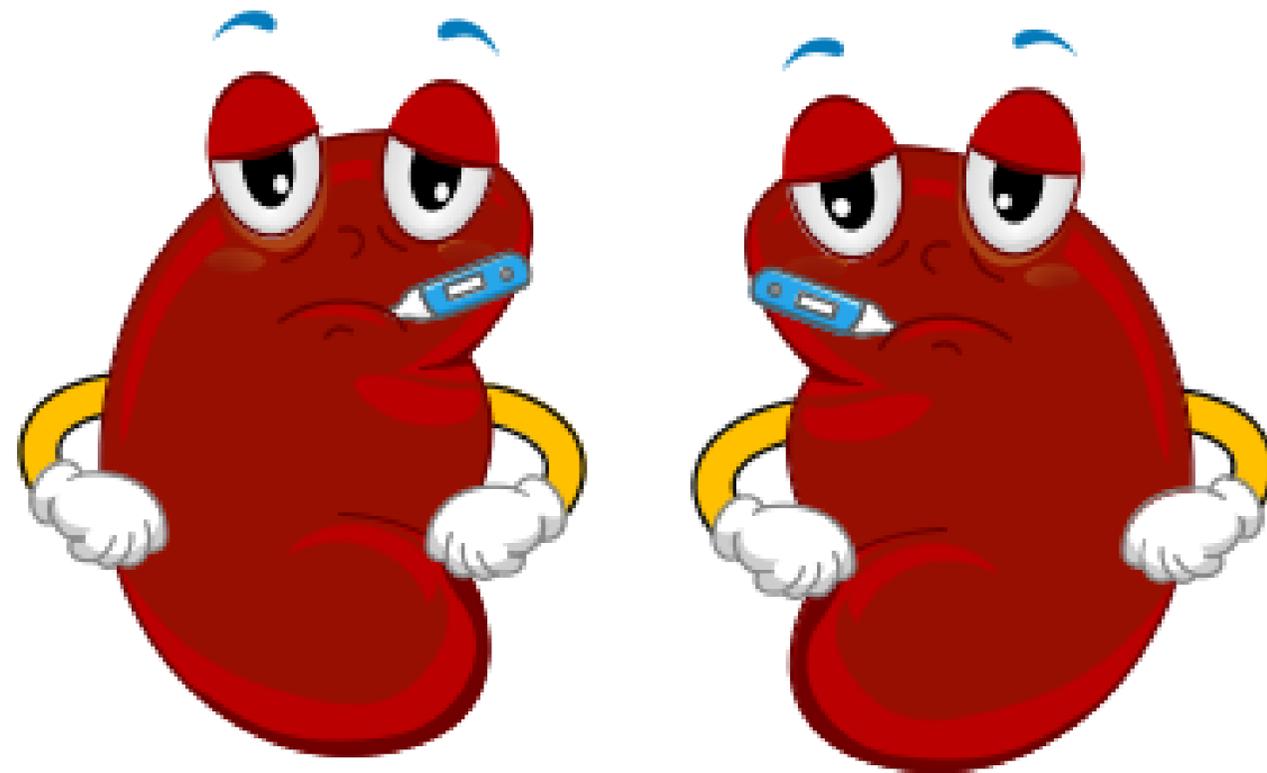
Produce VITAMINA D



Cuando los  
riñones no  
trabajan bien!!



Tu cuerpo puede vivir  
con un solo riñón



Si los dos riñones  
dejan de trabajar:



Diálisis



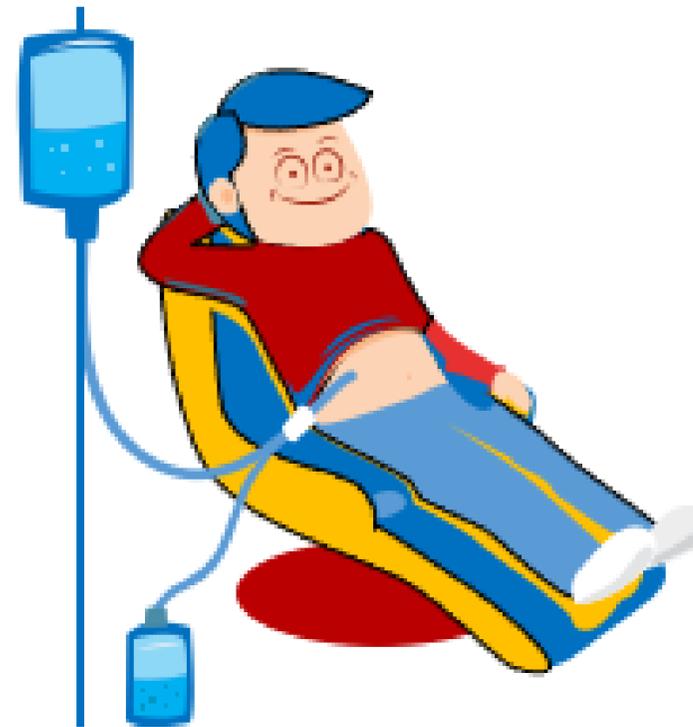
Trasplante  
Renal



Diálisis



Hemodíalisis



Diálisis Peritoneal



Trasplante



Renal



¿Cómo cuidar tus  
RIÑONES?



Toma agua todos los  
días... **Tus riñones la  
necesitan...**



No comas comida  
con mucha sal...



No comas comida con  
mucha **azúcar** y **NO**  
**TOMES REFRESCOS!!**



Come frutas y verduras!



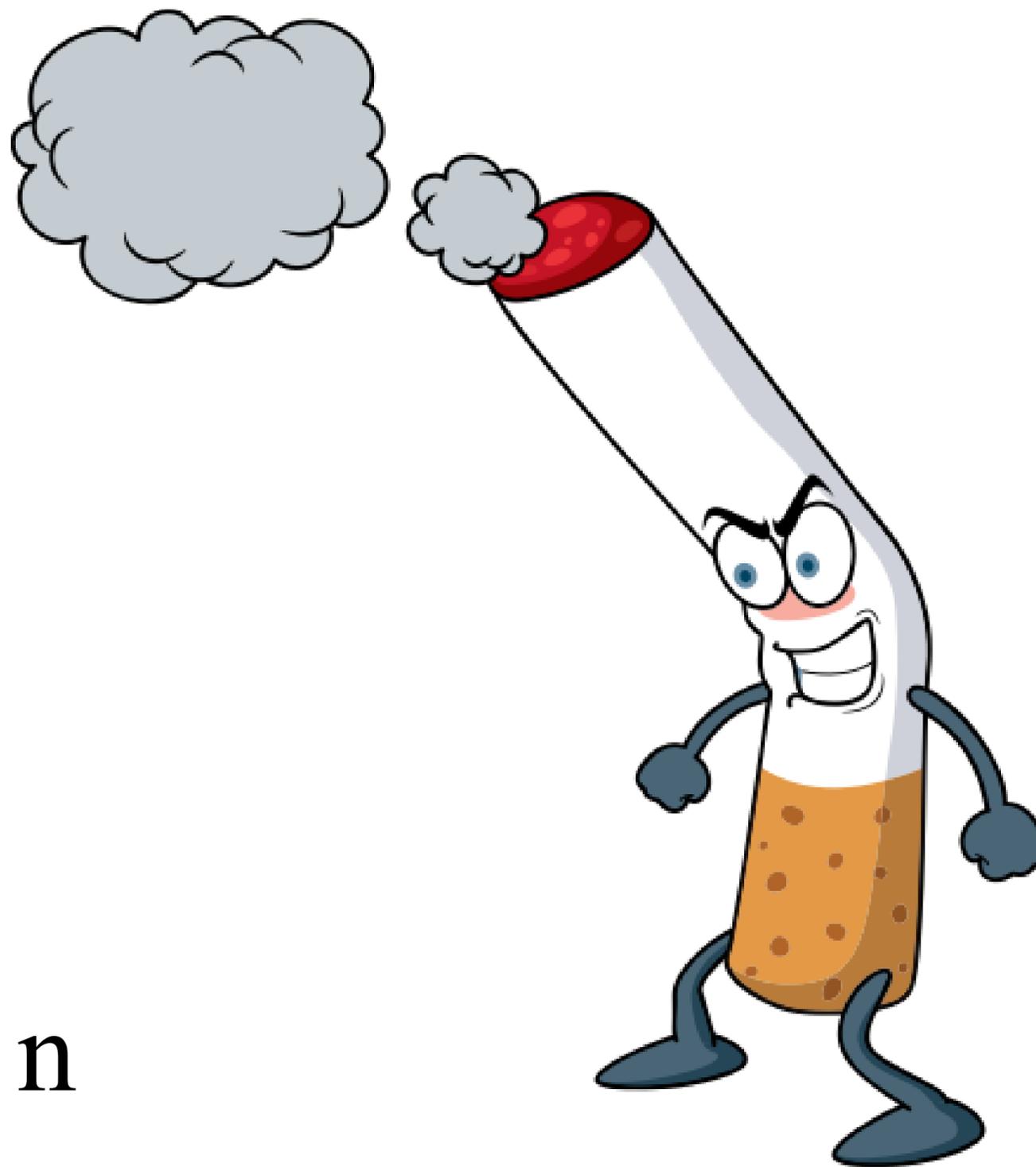


Muevete hoy !!  
Practica deportes





No fumes y  
no permitas que  
los mayores fumen





No tomes **DROGAS**  
o medicamentos  
que no te recete  
tu médico...

# Salud renal para todos:

Promover el acceso equitativo a la atención y la práctica óptima de los medicamentos

