

## 9 de marzo 2023 Día Mundial del Riñón

### LA IMPORTANCIA DE CUIDAR LOS RIÑONES

Los riñones son dos órganos en forma de judía gigante que tenemos en la parte baja de la espalda. Una de las principales funciones de los riñones es limpiar la sangre y fabricar la orina.

CON LA COLABORACIÓN



FUNDACIÓN RENAL  
Íñigo Álvarez de Toledo

#### ¿POR QUÉ SON TAN IMPORTANTES LOS RIÑONES?

- Eliminan desechos y toxinas de nuestro cuerpo
- Regulan el agua de nuestro organismo
- Producen ciertas hormonas
- Ayudan a controlar la Tensión Arterial
- Impulsan la producción de glóbulos rojos
- Ayudan a fortalecer los huesos



**LOS RIÑONES  
NO DUELEN,  
cuando enferman  
dejan de trabajar.**

#### ¿CUÁNDO DEBEMOS CUIDAR LOS RIÑONES?

SIEMPRE, desde que somos pequeños. Es importante adquirir hábitos saludables de niños para ser adultos sanos.

#### ¿CÓMO CUIDAR LOS RIÑONES?

- **Comer sano y natural.** La bollería industrial y la comida preparada tienen fósforo inorgánico, una sustancia perjudicial para LOS riñones.
- **No tomar mucha sal.** Cuesta mucho eliminar la sal que no necesitamos.
- **Hacer deporte y beber mucha agua.**
- **Cada medicina para su indicación y sólo si es necesario.**
- **No fumar y evitar el alcohol.**

SUMAMOS SALUD

[www.shoollnurses.es](http://www.shoollnurses.es)

[Fundación Renal Íñigo Álvarez de Toledo.](#)  
[Renata mi nefróloga, libro ilustrado. Cuaderno de actividades.](#)

Autora: Eva González (EE)

