

Prevención, la mejor medicina

Generalmente cuando hablamos de enfermedades terminales pensamos en cáncer o afecciones cardíacas, y no tomamos en cuenta las relacionadas con nuestros riñones, las cuales son un mal que avanza silenciosamente y cada año se cobran la vida de miles de mexicanos, ubicándose como una de las 10 enfermedades que causan más mortalidad en el país.

La función principal de los riñones es filtrar la sangre eliminando el exceso de líquido, minerales y desechos. Cada día, los riñones procesan aproximadamente 190 litros de sangre para eliminar cerca de 2 litros de productos de desecho y agua, que son eliminados del cuerpo como orina.

Cuando los riñones fallan, los desechos dañinos se acumulan en el cuerpo, la presión arterial se eleva, el cuerpo retiene exceso de líquido y no produce suficientes glóbulos rojos.

La insuficiencia renal crónica está considerada como una enfermedad catastrófica debido al número creciente de casos, por los altos costos de inversión, recursos de infraestructura, la detección tardía y altas tasas de morbilidad y mortalidad en programas de sustitución, por estas razones dedicamos nuestro tema de portada a alertar sobre este tipo de padecimientos y a dar una serie de recomendaciones para mantener sanos tus riñones.

Uno de los principales problemas a los que se enfrentan los sistemas de salud es que las

enfermedades renales son un mal silencioso que dan síntomas hasta que ya existe un problema grave, por eso no es de extrañar que este órgano se el número uno en la lista de trasplantes, actualmente 12 mil 403 mexicanos están en la lista de espera para un riñón.

En el marco del Día Mundial del Riñón especialistas señalaron que la insuficiencia se relaciona con la diabetes mellitus, la obesidad, la hipertensión y los antecedentes familiares. Así que si te encuentras en la lista de riesgo, no esperes más tiempo y acude con tu especialista para realizarte un chequeo.

Recuerda que la mejor medicina es la prevención.

La Redacción



secciones

PEDIATRÍA

Hernias infantiles

PRIMEROS AUXILIOS

Temperatura peligrosa

GINECOLOGÍA

Tu flujo vaginal

P 6

NUTRICIÓN

Adiós al rebote

P 28

MALES COMUNES

No te acalambres

P 36

EL RIESGO DE...

Ser corredor

P 37



CHIQUITO, PERO PODEROSO



20
PORTADA

UN MAL SILENCIOSO

LAS ENFERMEDADES RENALES AFECTAN A MILES DE MEXICANOS

[bienestar]

SALUD EMOCIONAL 14 > Deja de ser la víctima | **SALUD ALTERNA 38** > La auriculoterapia | **SALUD ESTÉTICA 34** > Aumenta tu seguridad con la gluteoplastia

AGRADECIMOS
A las numerosas fuentes médicas locales y nacionales (hospitales, doctores e instituciones de apoyo a la salud) que aparecen en esta edición, por su tiempo y conocimiento para la realización de Doctor en Casa.

CONSULTA SIEMPRE A TU MÉDICO. RECHAZA LA AUTOMEDICACIÓN.

Correo electrónico
doctorencasa@elsiglodetorreon.com.mx

DOCTOR EN CASA | Revista hecha por El Siglo de Torreón. Matamoros #1036 Pte. Torreón, Coahuila. Teléfono 7591200 | Distribución en la edición de El Siglo de Torreón y en puntos estratégicos de la Comarca Lagunera.

IMPRESIÓN DE FORROS
Celsa Impresos
ventas@celsaimpresos.com.mx