

Renal Health and Conditions

By Marycela Barron, RDN, LDN



Renal health refers to the well-being of the kidneys.

Every healthy person is born with two kidneys each the size of your fist. Your kidneys sit near your middle back just below the rib cage.

Kidneys are important in maintaining your health by:

- Removing excess water from your body
- Producing hormones that regulate blood pressure
- Filtering and/or circulating different metabolites
- Control the production of red blood cells
- Maintaining bone health



Your kidneys are excellent at filtering out waste and excess fluid. The kidneys act as filters for the body through millions of nephron cells. On average, 200 quarts of fluid is processed through the kidneys each day and about 2 quarts is removed as urine that is stored in the bladder until you are ready to use the restroom. The removal of excess fluid helps maintain a healthy blood pressure.

The lab tests that help you stay on top of your kidney healthy are:

- Albumin-to-creatinine ratio (ACR): your urine is tested for albumin, which is not normally in urine, and if present this indicates that your kidneys are not filtering blood well. Albumin is type of protein that is normally present in the blood and should remain there.
 - 3 positive tests in 3 months is a sign of kidney disease
- Glomerular filtration rate (GFR): is a blood test that measures creatinine, a muscle waste product, in your blood. Healthy kidneys will have a GFR higher than 90.

In the United States, the two leading causes of chronic kidney disease (CKD) are high blood pressure and diabetes. 1 in 3 Americans is at risk for CKD, seniors are at higher risk, and the gradual loss of kidney function happens in stages. Early detection is best.

Signs and symptoms of CKD are:

- High blood pressure
- Poor appetite
- Swelling in lower extremities
- Lethargy
- Trouble sleeping
- Dry, itchy skin

To keep your kidneys happy maintain a healthy diet that is low in sodium with good blood glucose control. Visit your doctor regularly, take medications as prescribed, and follow directives from your medical professionals.

Salud y Enfermedades de los Riñones.

By Marycela Barron, RDN, LDN



MEALS
on WHEELS
SAN ANTONIO

La salud renal se refiere al bienestar de los riñones. Todos nacemos con dos riñones y son del tamaño de su puño. Los riñones se encuentran cerca del medio de la espalda, justo debajo de la caja torácica. Los riñones son importantes para mantener su salud al:



- Eliminar el exceso líquido del cuerpo
- Producir hormonas que regulan la presión arterial
- Filtrar y circular diferentes metabolitos
- Controlar la producción de glóbulos rojos
- Mantener la salud ósea

Sus riñones son excelentes para filtrar los desechos del cuerpo y el exceso de líquido. Los riñones filtran a través de millones de células de nefrona. En promedio, cada día se procesan 200 cuartos de galón de líquido y aproximadamente 2 cuartos de galón se extraen en forma de orina que se almacena en la vejiga. La eliminación del exceso de líquido ayuda a mantener una presión arterial saludable. Las **pruebas de laboratorio** que ayudan a mantenerse al día con la salud de sus riñones son:

- **Albúmina a creatinina (ACR)** analiza la orina para medir albúmina, que normalmente no se encuentra en la orina y si está presente indica que los riñones no filtran bien la sangre. La albúmina es un tipo de proteína que normalmente está presente en la sangre y debe permanecer allí. 3 pruebas positivas en 3 meses es un signo de enfermedad renal
- **Tasa de filtración glomerular (GFR)** analiza la sangre y mide la creatinina, un producto de desecho muscular, en la sangre. Los riñones sanos tendrán un GFR superior a 90.

En los Estados Unidos, las dos causas principales de enfermedad renal crónica son la presión arterial alta y la diabetes. 1 de cada 3 estadounidenses esta al riesgo, las personas mayores tienen un riesgo más alto y la pérdida gradual de la función renal ocurre en etapas. La detección temprana es la mejor .

Los signos y síntomas de la enfermedad renal son:

- Hipertensión
- Picazón en la piel
- Hinchazón
- Letargo
- Problemas durmiendo
- Poco apetito

Para mantener la salud de sus riñones mantenga una dieta saludable baja en sodio con un buen control de la glucosa sanguínea. Visite a su médico con regularidad, tome los medicamentos según lo prescrito y siga las instrucciones de sus profesionales médicos.