



Marzo 2020

Mes Nacional de Riñones



Analgésicos Puedan Dañar Riñones

Si toma analgésicos de venta libre regularmente, especialmente más de un corto período, considerar hablar con su médico acerca de una prueba de función de los riñones.

Analgésicos de venta libre (también para fiebre) no son dañosos en sí. Pero, a través del tiempo algunos analgésicos pueden tener efectos malos.

Unos ejemplos de analgésicos que se metabolizan por los riñones son ibuprofeno y naproxeno. Otros pueden tener un impacto en los riñones también.



Si ya son discapacitados su riñones, esté absolutamente seguro que siga las instrucciones de su médico en cuanto a analgésicos.

Si ha tomado analgésicos a través del tiempo, piense en hablar con su médico.

Su médico puede mandar una prueba sencilla de la sangre, que se llama creatinina del suero.

- ◆ Esta prueba mide la cantidad de productos de desecho en la sangre que normalmente se sacan por los riñones.
- ◆ Si sus riñones no funcionan tan buenos como deben, saldrá elevada el nivel de creatinina en la sangre.
- ◆ Se pueden usar los resultados de la prueba creatinina de la sangre en calcular la tasa de filtrado glomerular (TEFG, inglés EGFR). Su TEFG informa su médico cuánta función de los riñones tiene.

Su médico puede mandar una prueba de orina para ver la presencia de proteína. Proteína persistente en la orina puede ser señal temprano de daño a los riñones.

Así Funcionan los Riñones

Cada día sus riñones trabajan discretamente a remover fluido en exceso y desechos de la sangre. Probablemente nunca piensa en ellos. Pero debería.

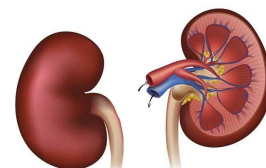
Además de filtrar desecho, los riñones juegan varios papeles importantes. Considerar que:

- ◆ Riñones producen hormonas necesarias para producir glóbulos rojos y controlar la presión de la sangre.
- ◆ También producen la forma activa de la vitamina D, que ayuda en mantener calcio para los huesos y otros funciones del cuerpo.

Cada riñón contiene millones de nefrones pequeños que funcionan con filtros. Empezando como a los cuarenta años una pérdida natural de nefrones empieza. Como hay tantos nefrones, no causa problemas a menos que hayan otros factores. Si tiene la presión alta, diabetes, o ambos, algunos nefrones perderán su habilidad de filtrar la sangre.

Además de controlar el diabetes y la presión, puede proteger los riñones con estos pasos:

- ◆ Demandar tratamiento por infección de la garganta por estreptococo. Cuando la bacteria estreptococo invade los riñones puede conducir a problemas con los riñones, y en algunos casos fallo renal.
- ◆ Conocer lo que contienen los suplementos "naturales" de hierbas. Algunas sustancias pueden funcionar como medicinas de receta. Pacientes que toman anticoagulantes deben saber que ajo, jengibre, ginkgo biloba, y ginseng contienen anticoagulantes naturales. Puedan causar hemorragia interno en personas que toman anticoagulantes recetadas.



Consejos para Prevenir Envenenamiento



Una noche cuando la hija de Jeff y Kathy Campbell despertó con toz, sus padres se fueron casi dormidos a la cocina para el jarabe para tos, pero regresaron con una cucharada de Dermatón, algo que mata garrapatos y pulgas. La pesticida contiene una sustancia que puede causar problemas severas en respirar, fluido en los pulmones, e insuficiencia cardíaca.

"Nos sorprendió cuan similar los frascos eran," dijo Jeff Campbell. Cuando la hija se quejó del sabor, los Campbell reconocieron el olor de la pesticida, y llevaron de prisa a su hija al hospital.

Según una noticia del Home Safety Council, 92 por ciento de envenenamientos ocurren a la casa. Aunque soluciones para limpiar son las causas más comunes de envenenamiento, sobredosis de medicina e identidad equivocada también causan muchos envenenamientos.

Muchas veces envenenamientos resultan por sobredosis de medicinas sin receta que parecen seguras. Por ejemplo, un sobredosis de un suplemento de hierro puede ser fatal, y tragar los contenidos de un frasco de gotas para los ojos puede producir presión muy baja o un coma.



No almacenar correctamente los materiales venenosos puede conducir a envenenamientos. Por ejemplo:

1. usar frascos de sodas para contener disolvente de pintura, aguarrás, o gasolina invita a niños a probarlos,
2. recipientes para pesticidas, solventes, y limpiadores se pueden equivocar por recipientes de enjuague bucal y medicina para tos, y
3. productos de buen olor como perfumes y anticongelante son particularmente fascinante a los niños.

El Safety Council recomienda:

- ◆ Evaluar donde se almacenan las sustancias dañosas y eliminar situaciones que pueden conducir a envenenamiento.
- ◆ Almacenar productos en sus recipientes originales conjunto con las recomendaciones del productor.
- ◆ Almacenar productos dañosos fuera de comida y medicinas.
- ◆ Asegurarse que todas medicinas tienen tapas resistentes a niños.



¡Cuidado! Se Usa Coronavirus como Cebo en Fraude Electrónico

Aunque el virus Covid-19 no ha causado gran número de infecciones en los EEUU, todavía se usa en ataques de fraude electrónico para afectar computadoras.

Los emails infectados contienen enlaces a archivos tipo .pdf o .doc que pretenden contener una lista de personas afectadas por el virus en el área.

- ◆ Los enlaces parecen venir de los Centers for Disease Control (CDC), pero en realidad, desvían a una página que parece ser Outlook, el programa de email de Microsoft.
- ◆ También suelen ofrecer "medidas seguras" de evitar el virus en forma de un archivo tipo pdf.
- ◆ Hacer clic en cualquier de estos enlaces expone los usuarios a malware diseñado a tener acceso a cuentas bancarias, datos financieros, y cartera bitcoin, según Bleeping Computer.



Vale la pena notar que eventos importantes o días importantes se han usado en estos intentos de fraude electrónico. Por ejemplo, se usaba a invitar a una demostración por Greta Thunberg, una activista contra calentamiento global. También se usaba a invitar a fiestas de la Navidad o Halloween.

Protégase por nunca abrir adjuntos en email a menos que haya hablado por teléfono con la persona que lo mandó.