

Señales de alerta que no debes ignorar: Tus riñones podrían estar en riesgo

Los riñones son órganos vitales encargados de **filtrar la sangre y eliminar desechos**. A pesar de su importancia, el daño renal a menudo avanza sin síntomas evidentes, manifestándose a través de señales sutiles que pueden confundirse con molestias menores. Detectar a tiempo estos indicios es crucial para una intervención eficaz.

Estos son algunos de los síntomas que podrían revelar problemas renales:

Fatiga y debilidad: La acumulación de toxinas debido a una insuficiencia renal reduce la energía. Además, si los riñones no producen suficiente eritropoyetina, la hormona que estimula la producción de glóbulos rojos, puede causar anemia. Esto se traduce en un cansancio constante y una falta de concentración.

Cambios en la orina: Las variaciones en la micción son a menudo las primeras señales. Hay que prestar atención a:

Nicturia: Orinar con mucha frecuencia durante la noche.

Orina espumosa: Un indicio de exceso de proteínas.

Hematuria: Presencia de sangre en la orina.

Orina muy oscura: Un posible signo de problemas renales.

Hinchazón (edema): Cuando los riñones no eliminan el exceso de sodio y líquido, el cuerpo se hincha, especialmente en piernas y alrededor de los ojos. Aunque se puede atribuir a otras causas, este síntoma podría indicar insuficiencia renal.

Picazón persistente (prurito): Este síntoma menos común, pero significativo, ocurre por la acumulación de desechos en la sangre y el desequilibrio de minerales. Si experimentas una necesidad constante de rascarte sin una causa dermatológica aparente, es una señal para consultar a un especialista.

Con información de El Impulso