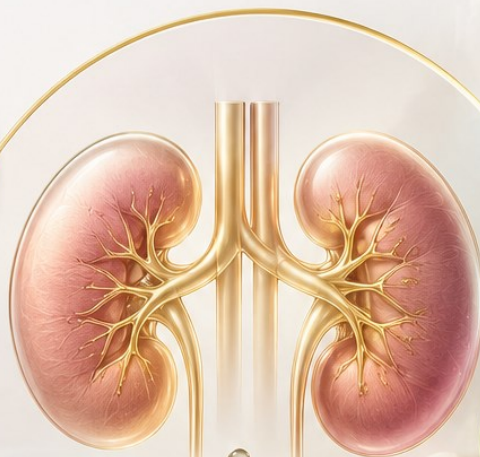


7 ERRORES QUE DAÑAN SILENCIOSAMENTE *tu riñón*



GUÍA PRÁCTICA DE NEFROPREVENCIÓN
CONSCIENTE Y SOSTENIBLE



“ La enfermedad renal muchas veces avanza en silencio...
aprender a prevenir también puede cambiar tu historia. ”



DRA. MA. PILAR OSORIO B

MÉDICA ESPECIALISTA EN
NEFROPREVENCIÓN CONSCIENTE Y SOSTENIBLE



CIENCIA • CONSCIENCIA • PREVENCIÓN • BIENESTAR INTEGRAL

7 errores que dañan silenciosamente tu riñón

Mini e-book de nefroprevención consciente

Dra. Ma. Pilar Osorio B

Médica especialista en nefroprevención consciente© y sostenible©

Copyright 2026 Este documento no puede reproducirse sin la autorización de la Dra. María del Pilar Osorio Bretón.

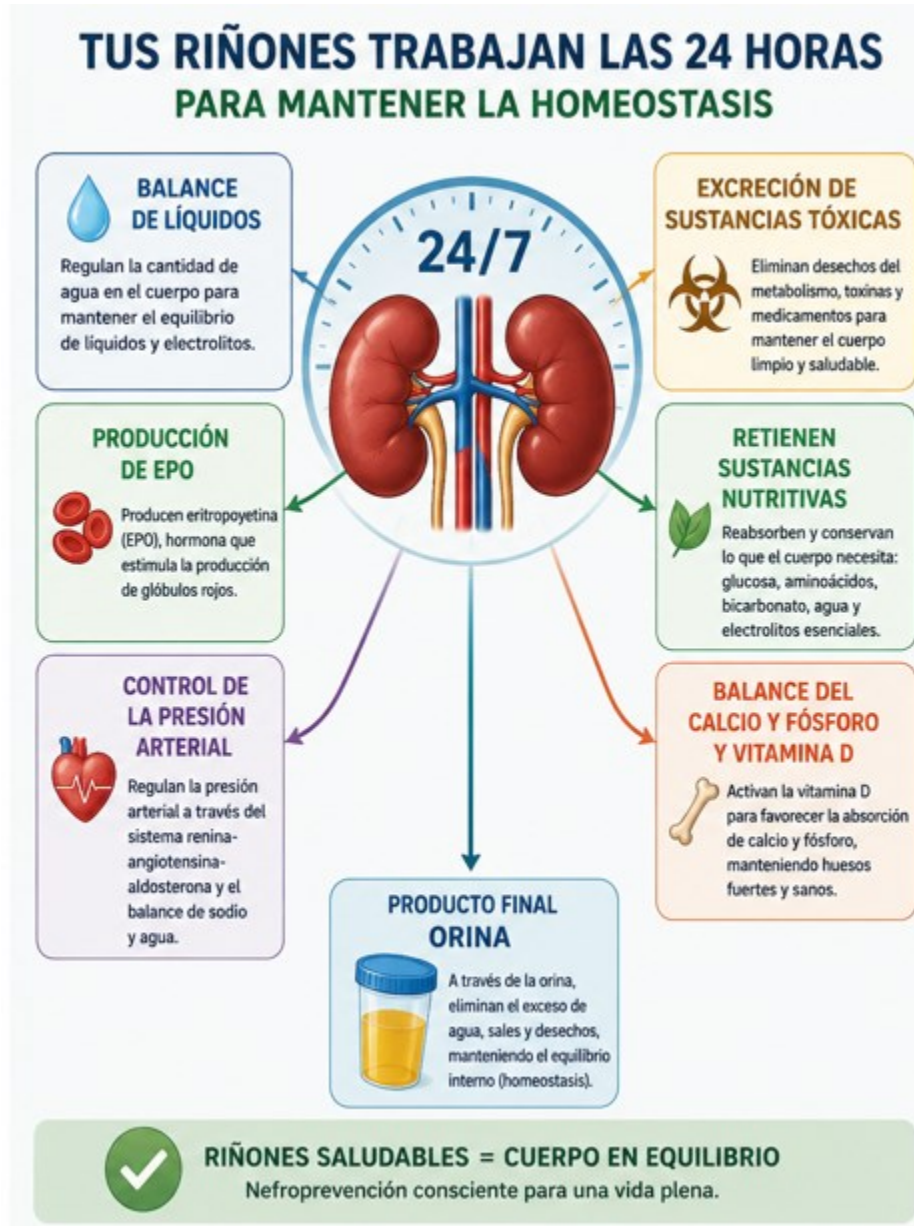
“La enfermedad renal muchas veces avanza en silencio... aprender a prevenir también puede cambiar tu historia.”



***El contenido de este e-book en PDF es solo con fines educativos –
Prevención- Nefroprevención. Siempre consulta a tu nefrólogo de
confianza.***

INTRODUCCIÓN

Tus riñones trabajan las 24 horas del día filtrando sangre, regulando líquidos, minerales, presión arterial y eliminando sustancias de desecho.



El problema es que el daño renal suele avanzar sin síntomas claros durante años. Muchas personas descubren alteraciones renales cuando ya existe un deterioro importante.

La buena noticia es que gran parte del daño renal puede prevenirse o detectarse tempranamente. ¿Cómo? Con el conocimiento, aquí te comparto estos 7 errores ...

En esta guía conocerás 7 errores frecuentes que pueden afectar silenciosamente tus riñones y qué puedes comenzar a hacer desde hoy para protegerlos.



Nefroprevención consciente©, menos estrés más Salud y Prosperidad©



ERROR 1

Crear que “si no me duele, estoy bien”

La enfermedad renal suele ser silenciosa en etapas tempranas.

Muchas personas:

- no sienten dolor,
- orinan aparentemente normal,
- y continúan con su vida sin saber que existe daño progresivo.

En ocasiones los síntomas aparecen cuando la función renal ya está considerablemente disminuida.

Señales que NO debes ignorar

- hinchazón,
- presión alta,
- cansancio excesivo,
- espuma persistente en la orina,
- cambios urinarios,
- anemia,
- elevación de glucosa o ácido úrico.

Qué sí hacer

Realizar chequeos periódicos, aunque te sientas bien:

- creatinina,
- examen general de orina,
- presión arterial,
- glucosa,
- evaluación médica integral.

ERROR 2

Automedicarse constantemente

El uso frecuente de ciertos medicamentos puede afectar al riñón, especialmente cuando se utilizan sin supervisión médica.

Entre ellos:

- antiinflamatorios,
- algunos antibióticos,
- suplementos mal indicados,
- productos “naturales” sin regulación.

Muchas personas creen que “natural” significa seguro, y no siempre es así.

Qué sí hacer

Antes de consumir medicamentos o suplementos:

- revisa dosis,
- tiempo de uso,
- interacción con enfermedades previas,
- y estado de tu función renal.

ERROR 3

Normalizar la presión alta

La hipertensión arterial es una de las principales causas de enfermedad renal crónica.

El problema es que muchas veces:

- no produce síntomas,

- o las personas abandonan el tratamiento cuando “se sienten bien”.

La presión alta daña silenciosamente los vasos sanguíneos renales.

Qué sí hacer

- monitorear presión arterial,
- disminuir exceso de sodio,
- dormir mejor,
- controlar estrés,
- y acudir a seguimiento médico.

ERROR 4

Ignorar el impacto del estrés crónico

El estrés sostenido puede alterar:

- presión arterial,
- glucosa,
- inflamación,
- sueño,
- hábitos alimenticios,
- y regulación hormonal.

Todo esto impacta indirectamente la salud renal.

Qué sí hacer

Incorporar estrategias reales y sostenibles:

- respiración consciente,
- pausas mentales,

- sueño reparador,
- actividad física,
- manejo emocional saludable.

ERROR 5

Consumir suplementos sin orientación profesional

Más no siempre significa mejor.

Algunos suplementos:

- sobrecargan el riñón,
- alteran electrolitos,
- afectan hígado y función renal,
- o interactúan con medicamentos.

Qué sí hacer

Personalizar cualquier suplementación según:

- edad,
- enfermedades,
- estudios de laboratorio,
- medicamentos,
- hidratación,
- y estado renal.

ERROR 6

Creer que tomar muchísima agua siempre es saludable

La hidratación es importante, pero no todas las personas necesitan la misma cantidad de agua.

Existen enfermedades donde el exceso también puede ser perjudicial.

Qué sí hacer

La hidratación debe individualizarse según:

- peso,
- clima,
- actividad física,
- función renal,
- enfermedades asociadas.

ERROR 7

Esperar hasta sentirse muy mal para revisarse

Muchas personas llegan tarde a valoración porque:

- tenían miedo,
- minimizaban síntomas,
- o pensaban “después voy”.

La prevención temprana puede marcar una gran diferencia.

Qué sí hacer

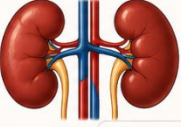
Escuchar al cuerpo y actuar antes de que aparezcan complicaciones mayores.

La prevención no es vivir con miedo.

Es vivir con conciencia.

7 ERRORES QUE DAÑAN TU RIÑÓN

Pequeñas decisiones hoy pueden causar grandes consecuencias mañana.



1 CREER QUE "SI NO ME DUELE, ESTOY BIEN"

Señales que NO debes ignorar

- Hinchazón
- Presión alta
- Cansancio excesivo
- Espuma persistente en la orina
- Cambios urinarios
- Anemia
- Elevación de glucosa o ácido úrico

Qué sí hacer

Realizar chequeos periódicos, aunque te sientas bien:

- Creatinina
- Examen general de orina
- Presión arterial
- Glucosa
- Evaluación médica integral

2 AUTOMEDICARSE CONSTANTEMENTE

Muchos medicamentos dañan los riñones sin que lo sepas.

Qué sí hacer

Toma medicamentos solo con indicación médica y informa siempre todo lo que consumes.

3 NORMALIZAR LA PRESIÓN ALTA

La presión alta daña los vasos sanguíneos del riñón lentamente, sin síntomas.

Qué sí hacer

Controla tu presión regularmente y sigue el tratamiento indicado.

4 IGNORAR EL IMPACTO DEL ESTRÉS CRÓNICO

El estrés prolongado aumenta la presión arterial, la inflamación y el riesgo de enfermedad renal.

Qué sí hacer

Maneja el estrés: duerme bien, respira profundo, muévete, busca apoyo.

5 CONSUMIR SUPLEMENTOS SIN ORIENTACIÓN PROFESIONAL

"Natural" no siempre significa seguro. Algunos suplementos pueden ser tóxicos para los riñones.

Qué sí hacer

Consulta siempre antes de tomar suplementos, vitaminas o productos naturales.

6 CREER QUE TOMAR MUCHÍSIMA AGUA SIEMPRE ES SALUDABLE

El exceso de agua puede ser peligroso en algunas condiciones y sobrecargar los riñones.

Qué sí hacer

Bebe la cantidad adecuada según tu edad, condición de salud y recomendación médica.

7 ESPERAR HASTA SENTIRSE MUY MAL PARA REVISARSE

La llegada tardía al nefrólogo puede permitir que el daño avance.

Obstáculos que lo retrasan

- Miedo al diagnóstico
- El médico de primer contacto no identifica el daño
- Centros de salud lejanos o de difícil acceso

Qué sí hacer

No esperes a sentirte mal. Detectar a tiempo puede salvar tus riñones y tu vida.

TUS RIÑONES TRABAJAN PARA TI, CÚDALOS HOY.
Prevención consciente, bienestar duradero.

Alimentación balanceada

Actividad física

Descanso adecuado

Chequeos periódicos

Autocuidado y acompañamiento

En esta figura sintetizamos 7 errores que dañan silenciosamente tu riñón

De este Mini e-book de nefroprevención consciente

Dra. Ma. Pilar Osorio B

Médica especialista en nefroprevención consciente© y sostenible©

Cuidar tus riñones no depende solamente de una dieta o de tomar más agua.

También implica:

- revisar hábitos,
- disminuir estrés,
- atender enfermedades a tiempo,
- y dejar de normalizar señales del cuerpo.

La nefroprevención comienza mucho antes de la enfermedad avanzada.

Y pequeños cambios sostenidos pueden generar grandes diferencias en tu salud futura.

Si este contenido te ayudó:

- compártelo,
- guárdalo,
- y comienza hoy a cuidar tus riñones de forma consciente.

Dra. Ma. Pilar Osorio B

Médica especialista en nefroprevención consciente© y sostenible©

Instagram @Dra.pilar_Osorio / o agenda en www.econefrologia.com

drapilar@econefrologia.com