

A person wearing a white lab coat is holding a clear glass jar containing yellow urine. A white urine test strip is being held over the jar, with a small amount of urine being applied to it. The background is a blurred white lab coat.

# Enfermedades y Recomendaciones

## Aparato Urinario

Martha Hahmann  
862 palabras

# Índice

Insuficiencia renal

3

Cálculos o piedras en los riñones o en la vejiga

4

Recomendaciones para prevenir  
la formación de cálculos o piedras

5

Prostatitis

6

Recomendaciones

7

Glosario

8

# Insuficiencia Renal

La insuficiencia renal es la disminución en la capacidad de filtración, que tienen los riñones. Se obstaculiza la salida de las sustancias de desecho a través de la orina lo cual origina alteraciones en todas las funciones del cuerpo.

La insuficiencia renal se produce, generalmente, como consecuencia de otras enfermedades crónicas no controladas, como la diabetes y la hipertensión arterial. Los síntomas iniciales son inflamación de los pies y piernas. Después se inflama todo el cuerpo, se orina poco y se presenta un malestar generalizado, debilidad, falta de aire, diarrea y vómitos frecuentes. Es una enfermedad grave de larga evolución, requiere de atención y control médicos.



## Cálculos o piedras en los riñones o en la vejiga

Algunos componentes minerales de la orina pueden acumularse y formar pequeñas piedras llamadas cálculos renales. Los cálculos a pesar de no ser grandes, pueden impedir o dificultar el paso de la orina, provocando cólicos renales. A veces, el cuerpo los expulsa gracias a la presión de la orina provocando mucho dolor en su paso hacia la vejiga o hacia el exterior. De ser muy grandes, hay que extraerlos mediante cirugía.

La primera señal de esta enfermedad es un fuerte dolor en la espalda, a la altura de la cintura; puede extenderse a la parte baja del abdomen. Al comenzar a orinar pueden aparecer gotas de sangre.

- Beber mucha agua durante el día.

# Recomendaciones para prevenir la formación de cálculos o piedras

- Consumir alimentos que contengan vitamina A, por ejemplo: calabaza, papa y zanahoria.
- Evitar el consumo excesivo de alimentos ácidos o irritantes (como el chile o muchas especias).
- Hacer ejercicio de manera constante.
- Disminuir el consumo de sal.



# Prostatitis

Es una enfermedad que solo padecen los hombres pues las mujeres no tienen este órgano llamado próstata; es más común a partir de los 40 años. Es causada por el crecimiento de la próstata y se manifiesta por tener dificultad para orinar. En ocasiones, el enfermo puede pasar muchas horas sin poder orinar, requiriendo de atención médica urgente. En casos graves es necesario operar la próstata.

El crecimiento de la próstata es común en la mayoría de los hombres. Por ello se recomienda que, a partir de los 40 años, acudan a revisión médica para detectar a tiempo cualquier problema y evitar complicaciones. El especialista que usualmente trata estos casos es el urólogo.

**Para que el aparato urinario funcione bien y para prevenir este tipo de enfermedades se recomienda:**

- Cuidar diariamente la higiene personal. En el caso de las mujeres, después de defecar, la limpieza se debe hacer de adelante hacia atrás, para evitar llevar residuos de excremento al orificio por donde sale la orina.
- Tomar muchos líquidos, de preferencia agua, para que los riñones trabajen normalmente.
- Evitar el consumo excesivo de carnes rojas, café, té negro y alimentos ácidos que irritan las vías urinarias.
- Evitar contener las ganas de orinar. Si aguanta durante mucho tiempo el deseo de orinar, pueden desarrollarse infecciones y, al paso del tiempo, la vejiga puede perder su capacidad de retención.
- Consumir hierbas naturales que ayuden al sistema urinario, como el apio, la cebada o refresco de rosa de Jamaica.
- Consultar al médico oportunamente, en caso de cualquier infección.

# Glosario

**Cólico renal.** Acceso de dolor violentísimo, provocado por el paso por los uréteres de las acumulaciones de minerales anormales formadas en el riñón (piedras o cálculos renales), hasta desembocar en la vejiga de la orina.

**Electrolítico.** Los electrólitos son minerales presentes en la sangre y otros líquidos corporales que llevan una carga eléctrica. Los electrólitos afectan la cantidad de agua en el cuerpo, la acidez de la sangre (el pH), la actividad muscular y otros procesos importantes. Usted pierde electrolitos cuando suda y debe reponerlos tomando líquidos.

**Esfínter.** Músculo en forma de anillo con que se abre y cierra el orificio de una cavidad del cuerpo para dar salida a algún excremento o secreción, o para retenerlos; p. ej., el de la vejiga de la orina o el del ano.

**Hipertensión arterial.** Es una enfermedad crónica caracterizada por un incremento continuo de las cifras de la presión sanguínea en las arterias.

**Próstata.** Es un órgano glandular del aparato genitourinario masculino con forma de castaña, ubicada en frente del recto, debajo y a la salida de la vejiga urinaria.

**Sistema urinario.** Comprende una serie de órganos, tubos, músculos y nervios que trabajan en conjunto para producir, almacenar y transportar orina. El aparato urinario consta de dos riñones, dos uréteres, la vejiga, dos músculos esfínteres y la uretra.

**Tóxicas.** Pertencientes o relativos a un veneno o toxina.

**Urea.** Compuesto químico cristalino e incoloro. Se encuentra abundantemente en la orina y en la materia fecal. Un nivel normal de urea es un indicador de que las proteínas del cuerpo están siendo metabolizadas de manera correcta. Demasiado o muy poca urea en la orina puede ser señal de un problema renal que debe ser tratado. La orina humana contiene unos 20 g por litro, un adulto elimina de 25 g a 39 g diariamente.

**Uretra.** Conducto que transporta la orina desde la vejiga hasta el exterior. En su parte inferior presenta el esfínter uretral, por lo que se puede resistir el deseo de orinar. La salida de la orina al exterior se produce por el reflejo de micción (el acto de orinar).

**Urólogo.** Especialista en urología, parte de la medicina referente al aparato urinario.

**Volemia.** Volumen total de sangre circulando por el cuerpo.

Martha Hahmann  
862 palabras  
Imágenes: Shutterstock

Fuente:  
[http://www.conevyt.org.mx/cursos/cursos/vivamos\\_  
mejor/recursos/revista/u2/u2\\_t13.htm](http://www.conevyt.org.mx/cursos/cursos/vivamos_mejor/recursos/revista/u2/u2_t13.htm)

[http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/  
article/002350.htm](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002350.htm)

