

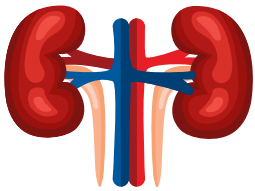
Proteja sus riñones mientras trabaja en el calor



Cuando trabaja al aire libre en el calor, suda y pierde mucha agua. Si usted no toma suficiente agua, puede **deshidratarse**. Esto significa que su cuerpo no tiene suficiente agua para funcionar bien. La deshidratación puede dañar los riñones y, si pasa muchas veces, puede causar daños permanentes.

Sus riñones ayudan a su cuerpo a deshacerse de cosas que no necesita, como el exceso de desechos o agua. ¡Cuando sus riñones se enferman, ya no pueden hacer su trabajo!

¿Cómo puede proteger sus riñones cuando trabaja en el calor?






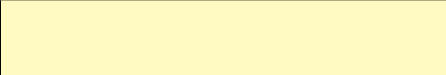


Tome agua y otras bebidas como agua de coco, bebidas con electrolitos (como suero) y aguas frescas (hechas de frutas o verduras frescas) para ayudar a reemplazar lo que pierde cuando suda. Estas bebidas ayudan a mantener sus riñones saludables y pueden prevenir **enfermedades de los riñones que podrían empeorar con el tiempo**.

Es importante tomar descansos cortos para tomar agua mientras trabaja. Usted debe tomar agua:

En la mañana	En el día	En la noche
Tome 1 botella de agua (16 onzas o 0.5 litros) unas 2 horas antes de salir al trabajo	Tome 1-2 botellas de agua (de 0.5 litros a 1 litro) cada hora mientras trabaja	Tome agua después de llegar a casa para reemplazar el agua que perdió al sudar en el trabajo

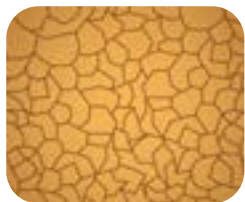


Recuerde,
Si el color de su orina es:

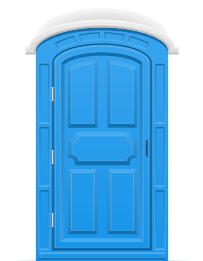
Amarillo claro o transparente, está tomando suficiente agua.	Amarillo oscuro, significa que necesita tomar más agua.	Naranja oscuro o marrón oscuro, tome agua ahora y busque atención médica!
		
		

¿Cuáles son las señales y síntomas de la enfermedad de los riñones crónica?

Podría ser que muchos de aquellos que trabajan al aire libre no sepan que tienen una enfermedad de los riñones crónica hasta que empeora. Si usted se enferma, es posible que note:



Piel seca y con picazón



Orinar más o menos de lo normal
Orina de color diferente o con burbujas



No tener hambre
Perder peso sin intentarlo



Sentirse cansado o sin poder pensar
Tener problemas para dormir



Dolor de estómago o vómitos



Hinchazón alrededor de los ojos
o en los brazos, tobillos y pies

¿Cuándo debería hacerse un chequeo para detectar la enfermedad de los riñones crónica?

Si tiene alguna de estas señales y síntomas, es importante ir a un centro de salud o clínica para hacerse un chequeo. **¡Hacerse un chequeo temprano ayuda a mantener sus riñones saludables!**

Durante su cita de chequeo, por favor recuerde decirle a su doctor o enfermera que trabaja al aire libre en el calor.



Llame a la línea de ayuda de NCFH Una Voz Para la Salud para encontrar un centro de salud cercano: 1 (800) 377-9968 o WhatsApp at 1 (737) 999-4162.

También puede utilizar la herramienta de HRSA para encontrar un centro de salud. (solo disponible en inglés).

