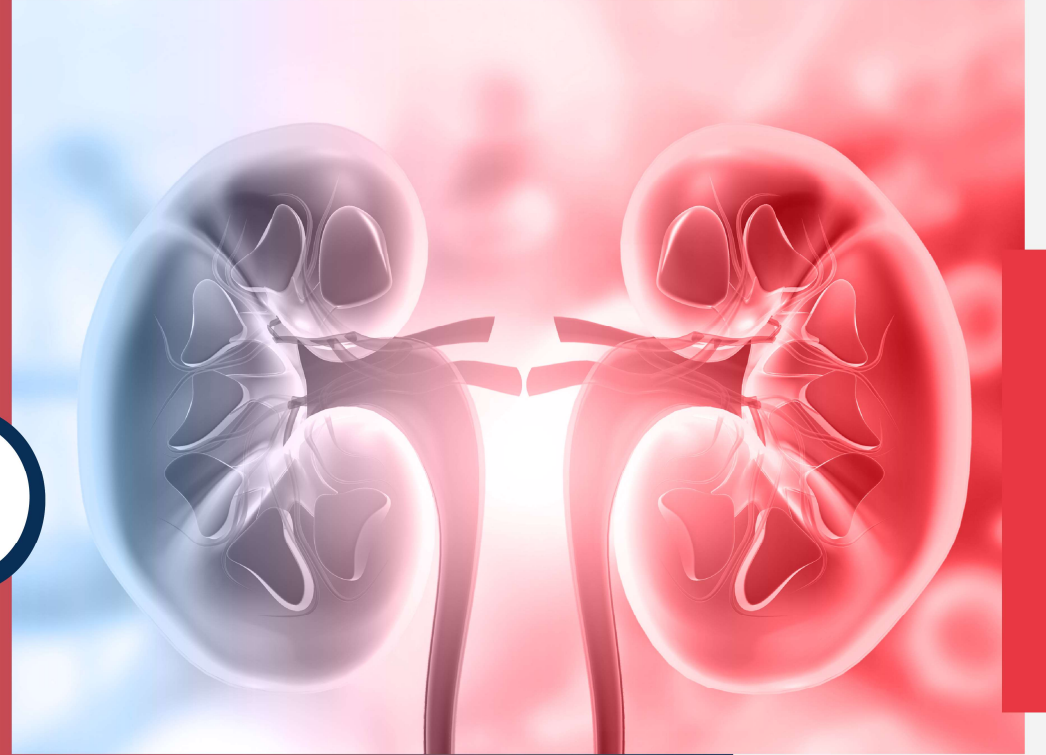


CUIDEM ELS NOSTRES RONYONS

FORMACIÓ EN SALUT RENAL

#La teva salut val
un ronyó



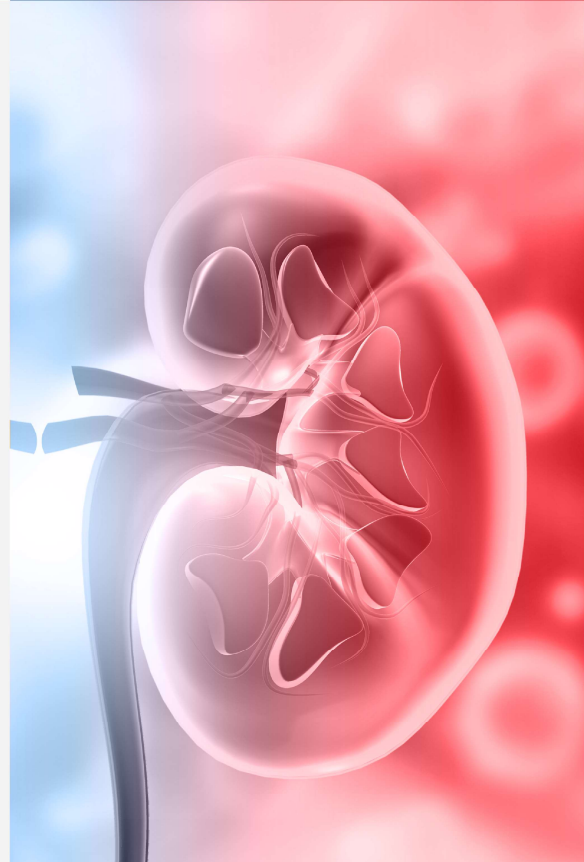
Campanya educativa sobre salut renal adreçada a públic general, desenvolupada a través de tallers al llarg de l'any 2025.
Formació impartida per Creu Roja amb la col·laboració de Alnylam Pharmaceuticals.

Amb la col·laboració de:



CUIDEM ELS
NOSTRES RONYONS

ÍNDEX

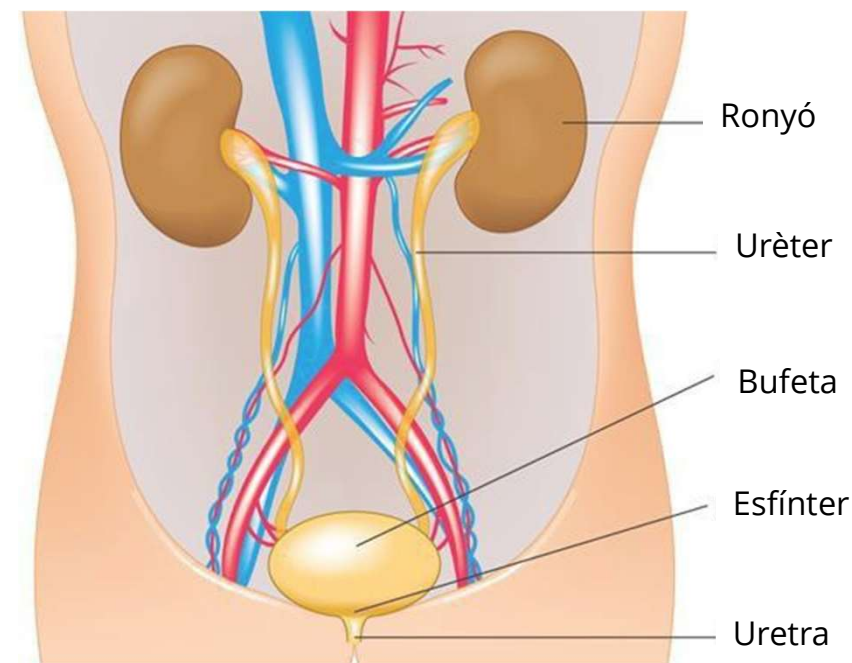


**#La teva salut val
un ronyó** 

- 01 | El sistema urinari**
- 02 | ¿Per què és important cuidar els nostres ronyons?**
- 03 | Funcions dels ronyons**
- 04 | ¿Què és la salut renal?**
- 05 | ¿Què beneficia i què perjudica als nostres ronyons?**
- 06 | Síntomes de malaltia renal i principals senyals d'alarma**
- 07 | ¿Quines malalties poden afectar als ronyons?**
- 08 | Casos pràctics**

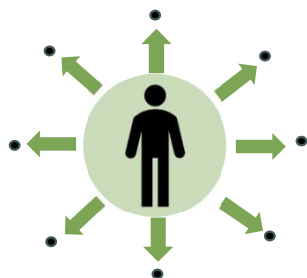
El sistema urinari¹

- **Ronyons:** dos òrgans en forma de fava que filtren la sang i produeixen l'orina.
- **Urèters:** dos conductes que porten l'orina des dels ronyons fins a la bufeta.
- **Bufeta:** òrgan flexible que emmagatzema l'orina abans d'eliminar-la.
- **Uretra:** canal per on surt l'orina del cos.

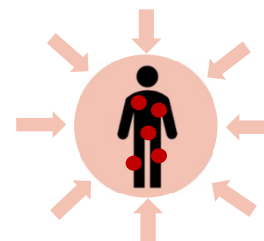


¿Per què és important cuidar els nostres ronyons?

❖ Són el **gran filtre del cos** que ajuda a **expulsar tots els residus i substàncies de rebuig**.



❖ Si **aquest filtre no funciona**, els residus i les substàncies perjudicials no són eliminades y romanen al cos causant complicacions.



El ronyó es troba entre els òrgans més importants del cos humà. Si no funciona pot causar malalties greus o inclús la mort.¹



Els ronyons: òrgan extraordinari per a mantenir el nostre cos net i saludable



¿SABIES QUÈ?¹

1

En **1 hora**, els ronyons sans filtren i purifiquen **tota la sang del cos**



24

Cada dia, els ronyons sans:

Filtren



180 litres de sang

Expulsen



1,5 litres d'orina

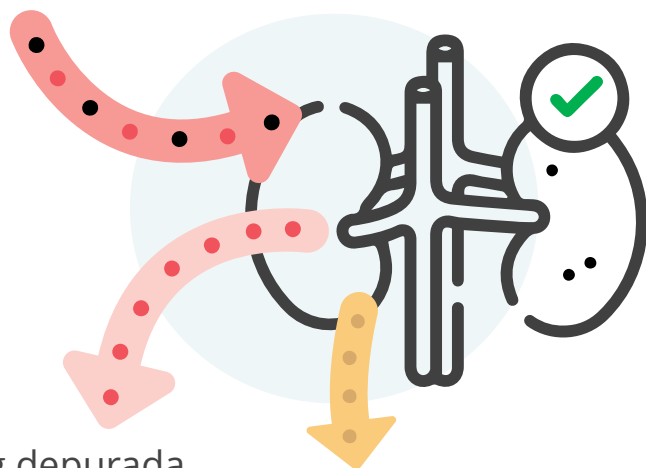


Els ronyons són com el filtre de la cafetera: reté els pòsits de cafè (que s'eliminen a les escombraries) i deixa passar l'aigua sense impureses.



Ronyons sans

La sang entra als ronyons

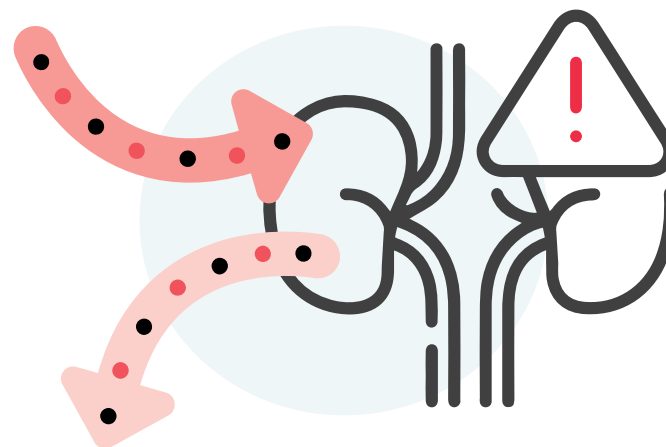


La sang depurada
i filtrada torna a
circular pel cos

Els residus i el
líquid sobrant
surten del
ronyó a l'orina

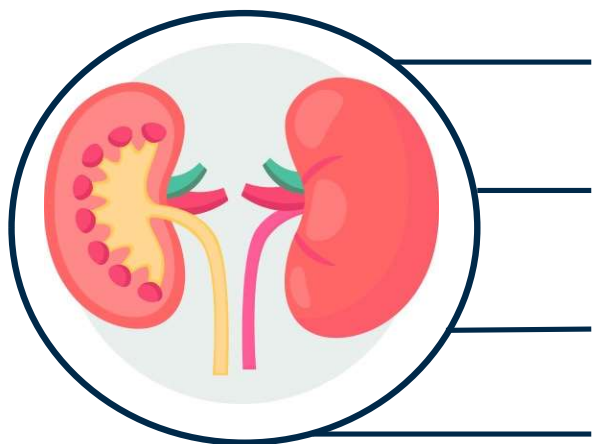
Ronyons danyat

La sang entra als ronyons



La sang no es filtra correctament i els
residus i substàncies perjudicials tornen a
circular pel cos

A més de filtrar, els ronyons tenen altres funcions importants



Equilibri adequat de sals i minerals (sodi, potassi, calci)¹



Control de la pressió arterial (força de la sang contra les artèries)¹



Producció d'hormones²



Millora del transport d'oxigen (glòbuls vermells)¹

¿Què és la salut renal?

❖ Quan els ronyons funcionen bé:

- 1 Filtren la sang correctament.
- 2 Realitzen totes les seves funcions essencials.



Cuidar els nostres ronyons és clau per a mantenir el bon funcionament de tot el cos.



¿Com pots cuidar els teus ronyons?

ALIMENTACIÓ SALUDABLE¹

FRUITES



NABIUS



CIRERES



CÍTRICS



MADUIXES



MAGRANES



POMES

VERDURES



BRÒCOLI



CARBASSA



ALBERGÍNIES



VEGETALS DE
FULLA VERDA



TOMÀQUETS

CEREALS I TUBERCLES



GRANS INTEGRALS



TUBERCLES

PROTEÏNA ANIMAL I VEGETAL



OUS



LÀCTICS



MARISC



PEIX



CARNS



LLEGUMS

OLIS I GREIXOS SALUDABLES



OLI D'OLIVA VERGE



ALVOCATS

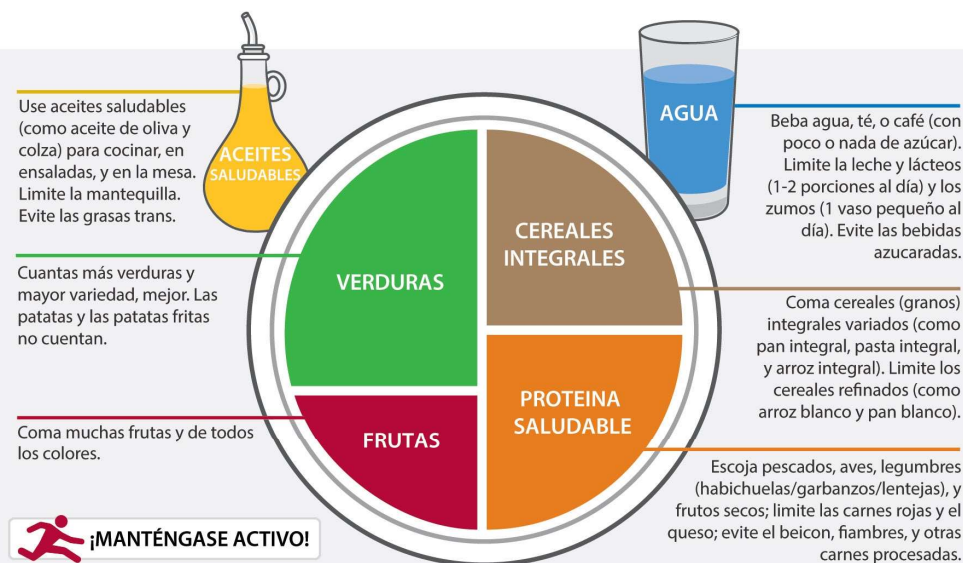
¿Com pots cuidar els teus ronyons?



EL PLAT DE HARVARD¹

- Distribució equilibrada i saludable d'aliments de manera visual:
 - ✓ 50% fruita i verdura
 - ✓ 25% hidrats de carboni (cereals integrals)
 - ✓ 25% proteïna (saludable)
- Recomanacions vàlides tant per a la població general com per a pacients amb malaltia renal.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



#La teva salut val
un ronyó 

¿Com pots cuidar els teus ronyons?

BONA HIDRATACIÓ¹

Uns **2 litres al dia** per a 
les dones adultes

 Uns **2,5 litres al dia**
per als homes adults

No abusar d'infusions amb plantes medicinals
diürètiques (dent de lleó, cola de cavall...).
Consultar un professional.²



ACTIVITAT FÍSICA FREQUENT³



Al menys

entre **150**
i **300**
minuts

activitat física
aeròbica d'intensitat
moderada



o una combinació equivalent al llarg de la setmana

o bé

al menys

entre **75**
i **150**
minuts

activitat física
aeròbica d'intensitat
vigorousa



DESCANS I SON⁴



Al menys
7-8 hores
cada nit

CONTROL DE LA PRESSIÓ ARTERIAL⁵



NORMAL

menys de
120
(primera xifra)

menys de
80
(segona xifra)

¿Què és perjudicial per als teus ronyons?



ALIMENTACIÓ **NO** SALUDABLE^{1,2}

✗ Excés de sal



✗ Excés de sucre



✗ Ultraprocessats



✗ Excés carn vermella (màxim 500 g setmanals)



L'ALCOHOL I
EL TABAC¹



L'ANSIETAT I
L'ESTRÈS ELEVATS³



CONSULTA AMB EL METGE **ABANS** DE PRENDRE¹



Medicines



Suplements dietètics



Plantes medicinals diürètiques



Les malalties del ronyó es coneixen com nefropaties

❖ Poden produir-se i avançar de diferents formes:¹

DETERIORAMENT (DANY)



Brusc:

la funció renal es veu afectada bruscament



Progressiu:

el dany succeeix poc a poc

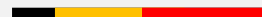


EVOLUCIÓ (RESULTAT)



Sense cura:

no hi ha cura i el dany segueix el seu avanç i progressa



Millora:

S'atura la malaltia i es recupera part o tota la funció renal



¿Com es detecten les malalties renals?

Amb la simple sospita de malaltia renal és necessària una revisió mèdica per obtenir el diagnòstic oportú:



Examen d'orina



Anàlisi de sang



Estudis d'imatge



Estudis especials



Senyals d'alarma per problemes renals

És important **estar atents als senyals** que poden indicar problemes als ronyons¹



**Dolor a l'esquena
o a la lumbar**



**Inflor de cames,
turmells i peus**



**Alteracions i
problemes a l'orinar**



Davant de qualsevol sospita, acudeix al teu metge

Altres símptomes freqüents de malaltia renal^{1,2}



Orinar (fer pis) més o
menys del normal



Fatiga y debilitat



Menys gana



Nàusees, vòmits



Picor a la pell



Dificultad per
respirar



Rampes
musculars



Dificultat per agafar el son o
romandre adormit

¿Quines malalties poden afectar als ronyons?

Infecció del tracte urinari (ITU)

Incidència anual en dones adultes és d'un 12%¹

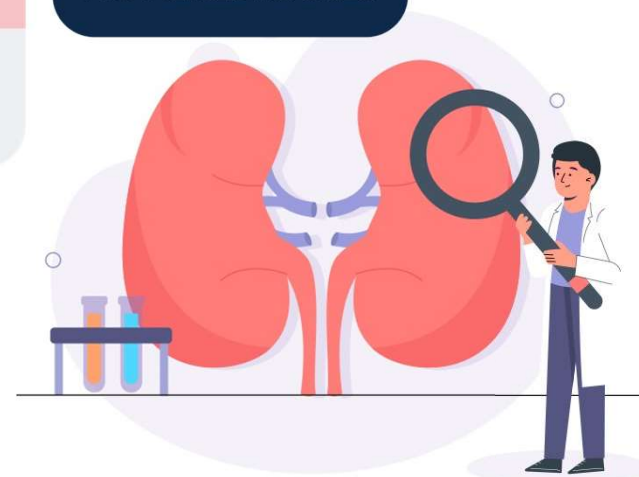
Insuficiència renal

La insuficiència renal crònica afecta l'11-13% de la població adulta mundial³

Malalties litiàsiques (pedres)

Al llarg de la vida al 15% dels homes i al 5-10% de les dones²

MALALTIES NO HEREDITÀRIES



¿Què és la infecció del tracte urinari?

Infecció que pot presentar-se a **qualsevol part del sistema urinari** (ronyons, urèters, bufeta i uretra).¹



¿Com reconèixer la malaltia?¹

Alteracions i problemes a l'orinar



Forta necessitat d'orinar
que no desapareix



Molèstia o ardor
a l'orinar



Orinar freqüentment en
petites quantitats



Orina d'aspecte
tèrbol



Orina de color vermell, rosa
brillant o marronós (signes
de sang a l'orina)



Creu Roja

1. Mayo Clinic. 2022. Infección de las vías urinarias. [Últim accés novembre 2024]. Disponible a: [Infección de las vías urinarias - Síntomas y causas - Mayo Clinic](#)

Amb la col·laboració de:

 **Alynlyam**
PHARMACEUTICALS

¿Què és la insuficiència renal?

**Pèrdua sobtada de la capacitat del ronyó per filtrar residus
i mantenir l'equilibri de líquids, sals i minerals.¹⁻⁴**

Pot ser | AGUDA: els símptomes apareixen en hores/dies. Sol ser reversible.
CRÒNICA: els símptomes apareixen en mesos/anys i són progressius. No sol ser reversible.



¿Com reconèixer la malaltia?¹



Alteracions
problemes a l'orinar



Inflor de cames,
turmells i peus



Infeccions
urinàries



Fatiga y
somnolència



Trastorns
gastrointestinals

¿Què són les malalties litiàsiques (pedres al ronyó)?

Malaltia caracteritzada per la **formació de pedres** a l'aparell urinari. La mida, localització i composició de les pedres és variable.¹



¿Com reconèixer la malaltia?¹



Dolor lumbar



Infeccions urinàries

Tipus de malalties litiàsiques (pedres)¹⁻⁵

**Hiperoxalúria
Primària**

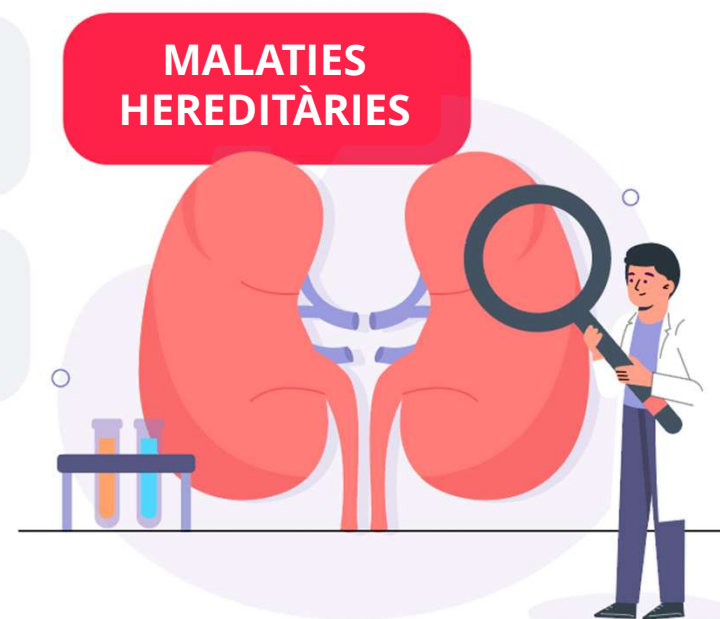
Cistinúria

**MALATIES
HEREDITÀRIES**

Hipercalciúria

**Acidosi
Tubular Renal**

Malatia de Dent



Síntomes de les malalties litiàsiques (pedres) hereditàries

Una malaltia hereditària és causada per una alteració als gens.

- **Síntomes freqüents i repetits**
- **Aparició a la infància**
- **Retràs en el diagnòstic**
- **No respon a tractaments convencionals**
- **Historial familiar:** Important ja que altres familiars propers poden tenir antecedents de pedres i hauria de considerar-se la realització d'un anàlisi genètic.

¿Com reconèixer la malaltia?¹⁻⁵



Pedres als
ronyons



Dolor abdominal
o a l'esquena
molt intens



Alteracions i
problemes
a l'orinar



Infecciones
urinarias



**Davant de qualsevol sospita,
acudeix al teu metge**

MALALTIA	TIPUS PEDRA (IMATGE)	EDAT APARICIÓ SÍMPTOMES	EDAT MITJANA AL DIAGNÒSTIC
HIPEROXALÚRIA PRIMÀRIA¹⁻³	Pedres d'oxalat 	≤1 any d'edat	20 anys d'edat
CISTINÚRIA⁴⁻⁶	Pedres de cistina 	10- 30 anys d'edat	10-20 anys d'edat
ACIDOSI TUBULAR RENAL^{7,8}	Pedres per l'excés d'àcids 	Infància	Nens
MALALTIA DE DENT^{9,10}	Pedres de calci 	Infància, tot i que poden passar desapercebuts fins a l'edat adulta	30-50 anys
HIPERCALCIÚRIA^{11,12}	Pedres de calci 	Infància	Nens

1. National Kidney Foundation. Hiperocalcúria primària tipus 1. [Últim accés novembre 2024]. Disponible a: [Hiperocalcúria primària tipus 1](#) | National Kidney Foundation 2. Parodis Y, et al. Hiperocalcúria primària tipus 1. Evolució a llarg termini dels portadors de la mutació I244T associada al polimorfisme P11L en el gen AGTX. Nefrologia. 2017;9(1):1-103. 3. Orphanet. Hiperocalcúria primària. [Últim accés novembre 2024]. Disponible a: [Orphanet: Hiperocalcúria primària](#) 4. National Kidney Foundation. Cystine stones. [Últim accés novembre 2024]. Disponible a: [Cystine Stones](#) | National Kidney Foundation 5. Cistinúria. Manual MSD Versió per a professionals. [Últim accés novembre 2024]. Disponible a: [Cistinúria - Pediatria - Manual MSD versió per a professionals](#) 6. Orphanet. Cistinúria. [Últim accés novembre 2024]. Disponible a: [Orphanet: Cistinúria](#) 7. Manual MSD. 2023. Acidosis tubular renal. [Últim accés novembre 2024]. Disponible a: [Acidosis tubular renal - Trastorns renales y del tracto urinario - Manual MSD versió per a públic general](#) 8. Velásquez L. Acidosis tubular renal. Bol Med Hosp Infant Mex. 2012;69(6). 9. National Organization for Rare Disorders. 2021. Enfermedad de Dent. [Últim accés novembre 2024]. Disponible a: [Dent Disease - Symptoms, Causes, Treatment](#) | NORD 10. ERKNet. Dent's Disease. [Últim accés novembre 2024]. Disponible a: [Enfermedad de Dent: ERKNet para Pacientes](#) 11. Medscape. 2023. Hiperocalcúria clínica presentació. [Últim accés novembre 2024]. Disponible a: [Hiperocalcúria Clínica Presentación](#); History 12. Orphanet. Hiperocalcúria idiopàtica. [Últim accés novembre 2024]. Disponible a: [Orphanet: Hiperocalcúria idiopàtica](#)



Antoni | 16 anys | Estudiant



Antecedents mèdics

- ✓ Hipertensió arterial
- ✓ Historial de càlculs renals



Síntomes presentats

- ✓ Dolor intens al costat dret recurrent
- ✓ Dolor a l'orinar i freqüent
- ✓ Orina de color groguenc fosc
- ✓ Nàusees i vòmits
- ✓ Fatiga
- ✓ Pèrdua de pes involuntària



Exploracions i proves

- Anàlisis de sang i d'orina:
 - ✓ Oxalats elevats
 - ✓ Sang a l'orina
- Càlculs renals al ronyó dret



Diagnòstic probable

- ✓ Hiperoxalúria Primària (HP1)
 - Considerar l'anàlisi genètic per a confirmar el diagnòstic de HP1 a la família

Cas fictici creat amb fins educacionals.

Martí | 55 anys | Cuiner



Antecedents mèdics

- ✓ Hipertensió arterial
- ✓ Diabetis tipus 2
- ✓ Cert sobrepès



Síntomes presentats

- ✓ Dolor a la part baixa de l'esquena
- ✓ Inflor de turmells i peus
- ✓ Augment de la freqüència urinària
- ✓ Orina més fosca de l'habitual
- ✓ Fatiga constant



Exploracions i proves

- Anàlisis de sang i d'orina:
 - ✓ Mal funcionament renal
 - ✓ Sang a l'orina
- Ronyons petits i alterats
- Sense presència de pedres renals

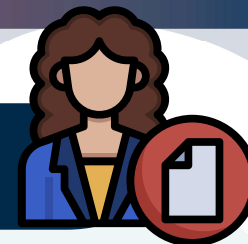


Diagnòstic probable

- ✓ Insuficiència renal crònica

Cas fictici creat amb fins educacionals.

Marta | 45 anys | Administrativa



Antecedents mèdics

- ✓ Hipertensió arterial lleu
- ✓ Historial de càlculs renals
- ✓ Infeccions renals freqüents
- ✓ Dolors d'ossos (sense fractures)



Síntomes presentats

- ✓ Dolor lumbar recurrent, irradiat cap a l'engonal
- ✓ Augment de la freqüència urinària amb ardor ocasional
- ✓ Orina més tèrbola de l'habitual
- ✓ Set constant
- ✓ Fatiga i esgotament constant
- ✓ Dolor ossi als canells, genolls i malucs



Exploracions i proves

- ✓ Anàlisis de sang i d'orina:
 - Calci a l'orina elevat
 - Sang a l'orina
- ✓ Petites pedres a ambdós ronyons
- ✓ Debilitat als ossos a la regió lumbar i maluc



Diagnòstic probable

- ✓ Hiper calciúria

Cas fictici creat amb fins educacionals.



Antecedents mèdics

- ✓ Historial d'infeccions urinàries recurrents
- ✓ 2 episodis previs de càlculs renals
- ✓ Retràs en el creixement observat des dels 5 anys



Síntomes presentats

- ✓ Dolor abdominal recurrent
- ✓ Dolor a l'orinar
- ✓ Orina de color fosc, sobretot després dels episodis de dolor
- ✓ Nàusees esporàdiques
- ✓ Fatiga
- ✓ Pèrdua lleu de la gana
- ✓ Estatura i pes per sota de la mitjana per la seva edat



Exploracions i proves

- Anàlisi de sang i d'orina:
 - ✓ Oxalats elevats
 - ✓ Sang a l'orina
- Pedres petites al ronyó esquerre
- Dipòsits d'oxalat



Diagnòstic probable

- ✓ Hiperoxalúria Primària (HP1)
 - Considerar l'anàlisi genètic per a confirmar el diagnòstic de HP1 a la família





Antecedents mèdics

- Infeccions urinàries freqüents



Síntomes presentats

- ✓ Dolor i ardor a l'orinar
- ✓ Urgència i desig constant d'orinar
- ✓ Augment a la freqüència de micció, petites quantitats
- ✓ Sensació de buidatge incomplet
- ✓ Orina tèrbola amb mal olor
- ✓ Esgotament i malestar general lleu
- ✓ Dolor a la zona púbica



Exploracions i proves

- Anàlisi d'orina:
 - ✓ Presència de bacteris



Diagnòstic probable

- Infecció del tracte urinari

Cas fictici creat amb fins educacionals.

#La teva salut val
un ronyó 



Cuida els teus ronyons, actua a temps!

NO IGNORIS LES SENYALS

Si experimentes dolor a la part baixa de
l'esquena, inflor de peus o mans, o bé orina
fosca o amb sang,

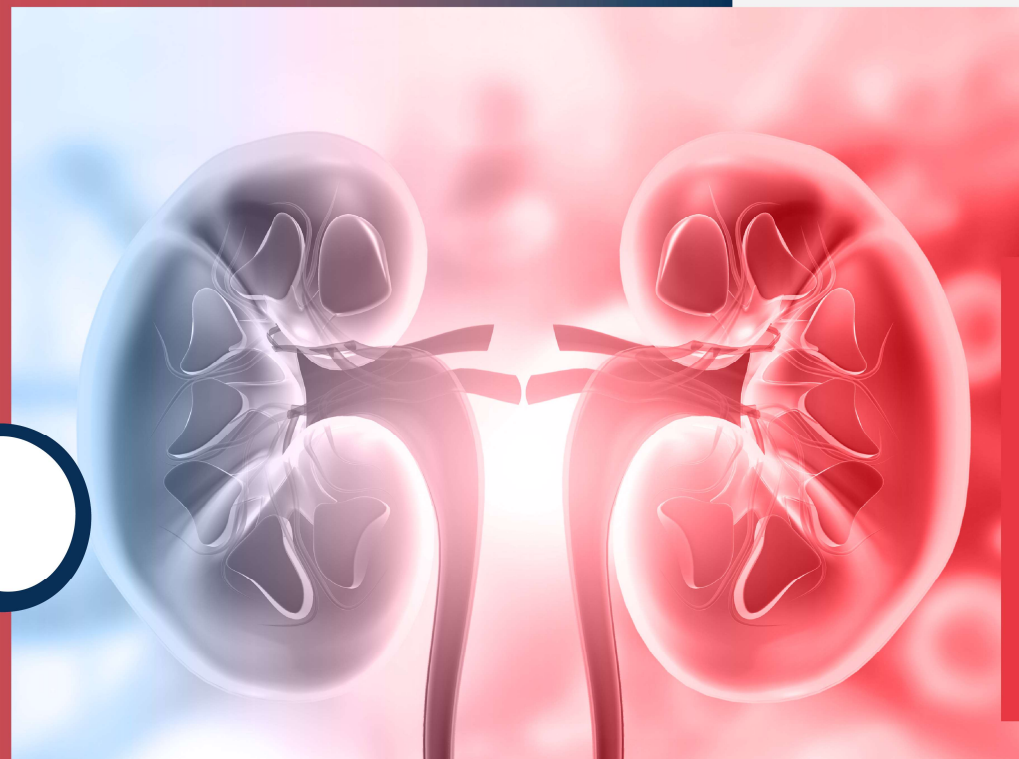
**no esperis i CONSULTA AMB EL TEU
METGE.**



GRÀCIES

#La teva salut val

un ronyó



Amb la col·laboració de:  **Alnylam**[®]
PHARMACEUTICALS