

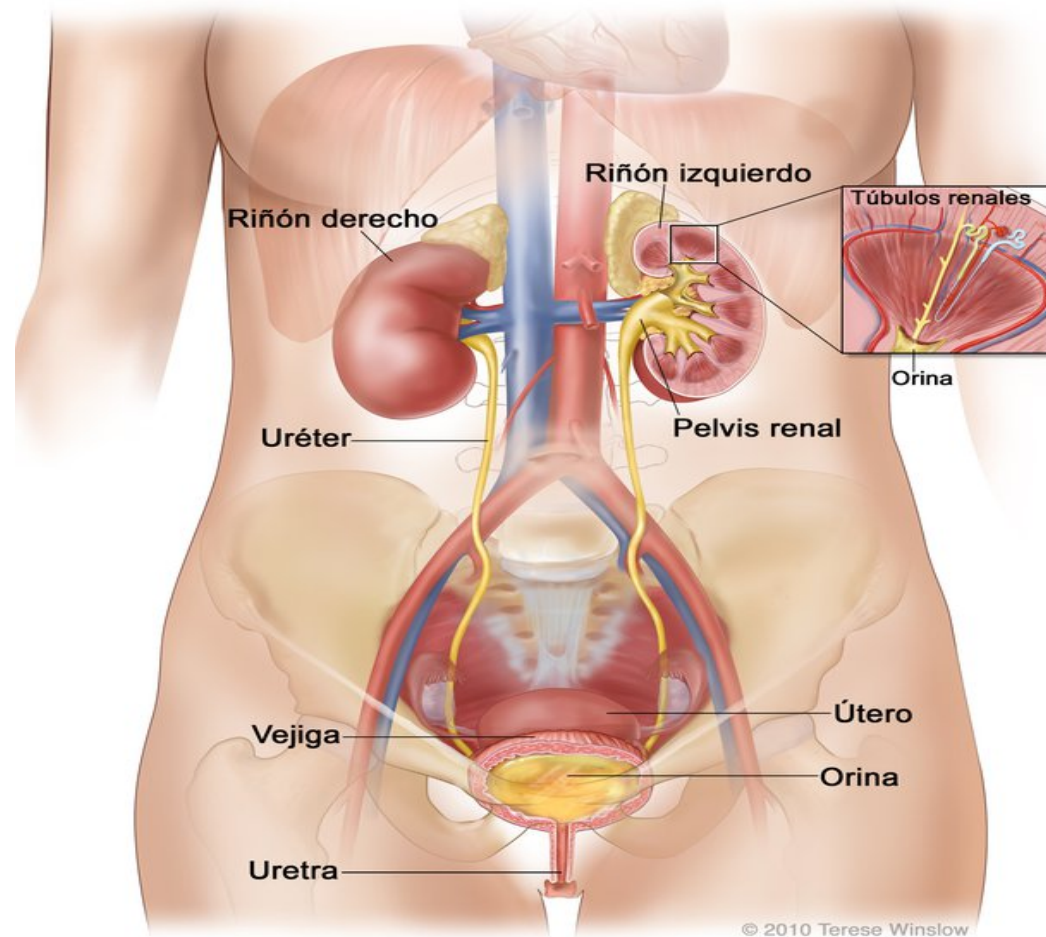
Cómo cuidar el sistema urinario



Dr. Fabián Rodríguez Díaz



Anatomía del sistema urinario

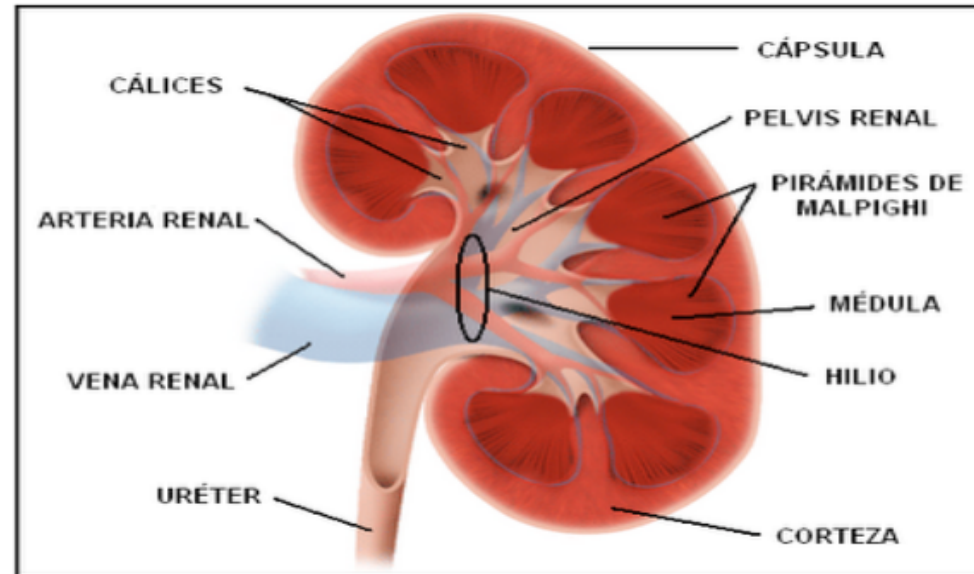


© 2010 Terese Winslow
U.S. Govt. has certain rights



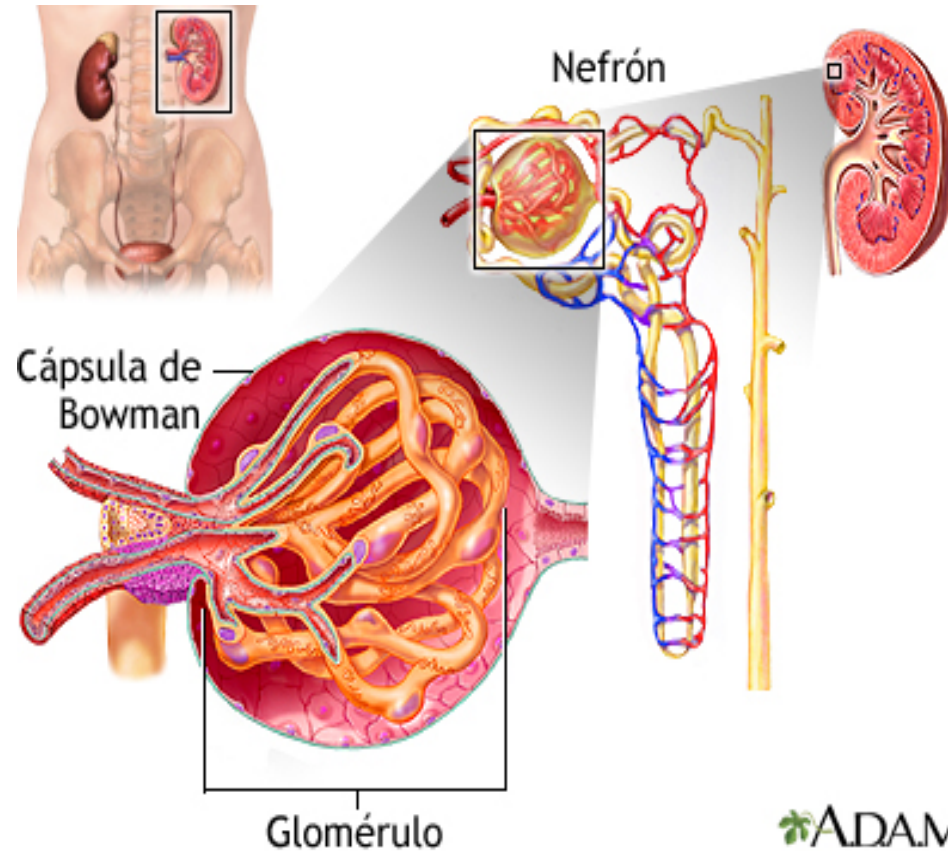
Riñones

- ❖ Son 2: Derecho e Izquierdo
- ❖ Situados a los lados de la columna
- ❖ Tiene la forma de frijol, tiene una longitud de 12cm una anchura de 7a 8 cm y un espesor de 4 cm.



La nefrona

- ❖ Filtran la sangre y separan de ella las impurezas y sustancias tóxicas, así como los nutrimentos.
- ❖ Controlan la sal existente en el organismo.
- ❖ Controlan el volumen y composición de la sangre.



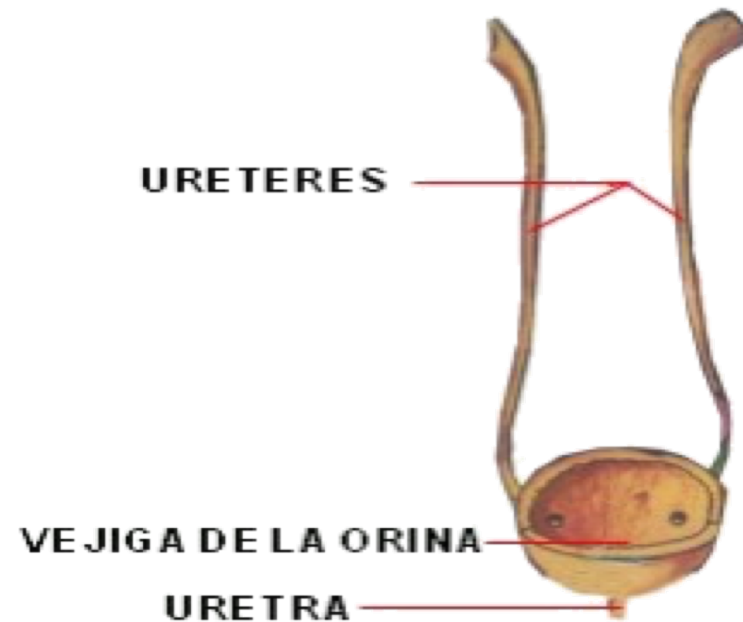
Función de los riñones

- ❖ Los riñones filtran toda la sangre del cuerpo muchas veces al día y limpian el agua, la glucosa, las sales y minerales que contiene.
- ❖ Una vez limpias, las regresa a la circulación sanguínea y al mismo tiempo forma la orina con agua y las sustancias que fueron recogidas de la sangre.



Los uréteres

- ❖ Los uréteres son dos conductos de unos 25 a 30 cm de largo, que salen de cada riñón.
- ❖ Sirven para transportar la orina desde los riñones hasta la vejiga.
- ❖ Tiene una longitud aproximada de 30cm.



Función

- ❖ Comienza en la pelvis renal y sigue una trayectoria descendente, portan la orina desde la pelvis renal, hasta la vejiga urinaria.



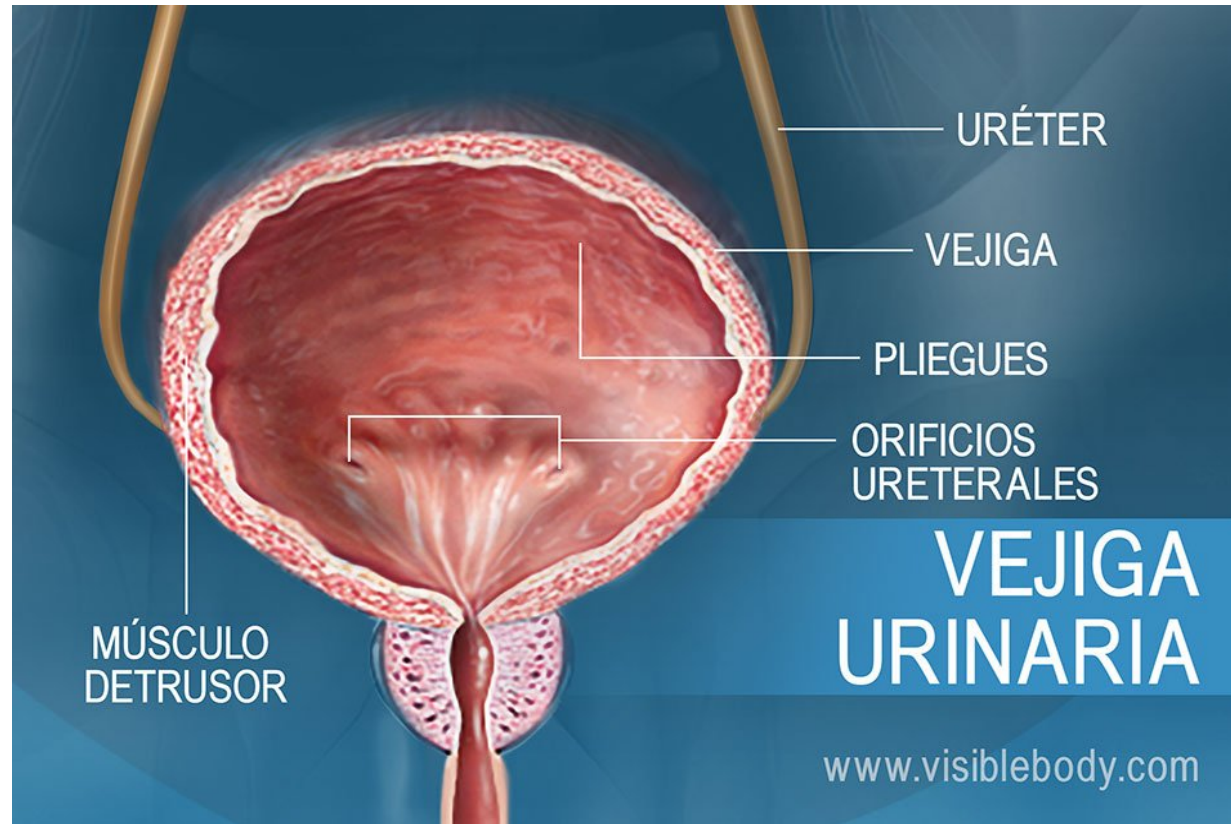
La vejiga urinaria

- ❖ La vejiga urinaria tiene una capacidad aproximada de 400 cc.
- ❖ Se localiza por detrás de la sínfisis púbica y por delante del recto en el hombre, en la mujer el útero está por delante y por detrás de la vejiga el recto.



Función

- ❖ Almacenar la orina creada producto de la filtración glomerular.



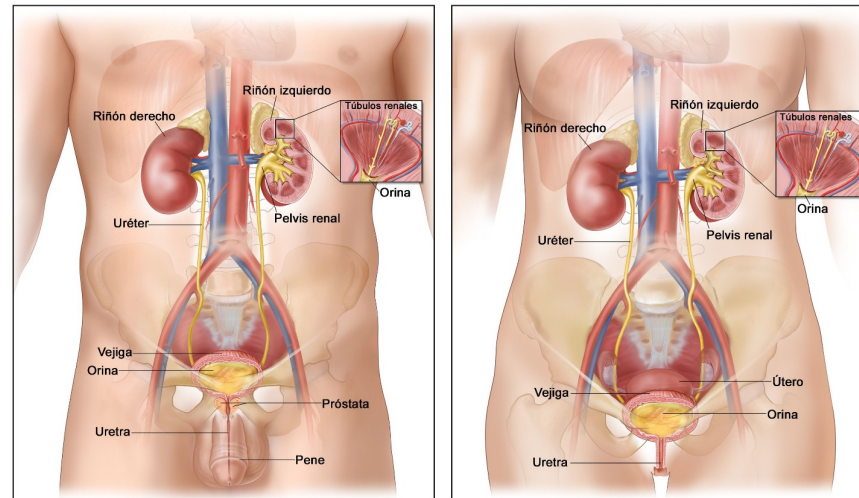
La uretra

- ❖ La uretra es, básicamente, el conducto excretor de la orina que se extiende desde el cuello de la vejiga hasta el meato urinario externo.
- ❖ En ambos sexos realiza la misma función, sin embargo, presenta algunas diferencias.
- ❖ En las mujeres, la uretra mide cerca de 3.5 cm de longitud y se abre al exterior del cuerpo justo encima de la vagina.
- ❖ En los hombres, la uretra mide cerca de 12 cm de largo, pasa por la glándula prostática y luego a través del pene al exterior del cuerpo.



Uretra masculina y femenina diferencias

- ❖ En el hombre, la uretra es un conducto común al aparato urinario y al aparato reproductor.
- ❖ Por tanto, su función es llevar al exterior tanto la orina como el líquido seminal.
- ❖ En los hombres, la uretra parte de la zona inferior de la vejiga, pasa por la próstata y forma parte del pene.



© 2010 Terese Winslow
U.S. Govt. has certain rights

- ❖ En la mujer, sin embargo, es mucho más corta pues su recorrido es menor.
- ❖ Está adherida firmemente a la pared de la vagina, no pasa por la próstata -las mujeres carecen de este órgano- y no tiene, como en el hombre, una función reproductora.



Enfermedades del aparato urinario

- ❖ Cistitis: Una inflamación de la vejiga debido a una infección bacteriana.
- ❖ Prostatitis: Inflamación de la próstata por infección.
- ❖ Uretritis: Infección de la uretra por bacterias.
- ❖ Cálculos renales: Depósitos duros de minerales a consecuencia de la cristalización de los componentes de la orina.



Enfermedades del aparato urinario

- ❖ Incontinencia urinaria: La persona pierde el control de la vejiga, algo hace que no controle los impulsos de orinar.
- ❖ Nicturia: consiste en tener que despertarse varias veces por la noche para orinar.
- ❖ Pielonefritis: Infección que empieza en la vejiga o la uretra pero que se extiende a los riñones.
- ❖ Insuficiencia renal: pérdida de la capacidad depurativa de los riñones.



Enfermedades del aparato urinario

- ❖ Síndrome nefrótico: enfermedad urológica caracterizada por una eliminación excesiva de proteínas en la orina.
- ❖ Cáncer de vejiga.



9 CONSEJOS PARA CUIDAR TU SISTEMA URINARIO

- ❖ HIDRATACIÓN
- ❖ EVITA LA SAL Y ALIMENTOS RICOS EN ÁCIDO ÚRICO
- ❖ ALCOHOL Y MEDICAMENTOS
- ❖ ACTIVIDAD FÍSICA
- ❖ NO RETENGAS LA ORINA
- ❖ RELÁJATE
- ❖ NO HAGAS FUERZA
- ❖ NO CORTES LA ORINA
- ❖ ORINA SENTADO



El agua

El agua en nuestro cuerpo se encuentra tanto en las células de los tejidos como en el espacio que las rodea. 60% del peso de un adulto es agua, en los bebés es de 70%.



1. Beba diariamente abundante cantidad de agua (de ocho a diez vasos por lo menos).
2. Comience cada jornada bebiendo agua pura; ayudará a que las funciones del cuerpo trabajen al máximo.



El agua

3.El agua pura es el mejor líquido para nuestro cuerpo. La mayoría de las bebidas contienen azúcar, que puede retardar la digestión, contribuir al aumento de peso, provocar una oscilación de los niveles de azúcar y requerir más agua para el metabolismo. ¡Beba Agua!

4.Las bebidas tipo “cola” son gasificadas, contienen sustancias que pueden perjudicar seriamente la absorción del calcio del cuerpo, debilitando los huesos. ¡Beba Agua!

5.Prácticamente todos los refrescos contienen aditivos artificiales que pueden irritar el estómago o sobrecargar los riñones y el hígado. ¡Beba Agua!



¡Muchas gracias!

Bendiciones

