

Siete consejos para evitar cálculos e infecciones renales

País – Los riñones hacen parte de los órganos considerados vitales, ya que están encargados de la depuración de la sangre, además de regular los fluidos internos y el contenido de sales. Para dimensionar su importancia vale la pena comentar que son ellos quienes procesan y “purifican” toda la sangre que tiene el cuerpo.

Son múltiples los factores que pueden generar enfermedades que afecten la funcionalidad de nuestros riñones, denominadas nefronas. Sin embargo, los síntomas suelen tardar en manifestarse, ocasionando que no se traten a tiempo y que su diagnóstico se complique.

Por esta razón la Dra. Vivian Bernal, médico especialista de NUEVA EPS, trae una serie de recomendaciones para identificar y prevenir las enfermedades renales.

¿Cuáles son las enfermedades renales más comunes?:

“Las enfermedades renales no tienen distinción de raza, sexo o edad, pero las que más generan consulta son las infecciones de la uretra y vejiga, los cálculos renales e Insuficiencia renal, esta última es irreversible ya que provoca el deterioro total del órgano, impidiendo que el organismo elimine las sustancias tóxicas”.

¿Cuáles son los signos de alerta?:

Si bien los síntomas pueden ser diversos dependiendo de cada cuerpo, las señales más frecuentes son:

- Cambios al orinar, con más frecuencia y en menor cantidad de lo normal.
- Cambios en la orina, esta puede tomar un color más oscuro o estar acompañada de sangre.
- Dolor o ardor al orinar.
- Dolor en la parte baja de la espalda.
- Fiebre.
- Retención de líquidos: se puede detectar por hinchazón en las piernas, pies, y manos.

- Picazón en la piel provocada por la retención de toxinas.
- Náuseas y vómitos, además de pérdida del apetito o de peso.

¿Cómo puedo evitar una enfermedad renal?

- Mantenga una buena hidratación, para proteger los riñones y eliminar lo más pronto cualquier residuo del organismo. Lo ideal es consumir dos litros y medio al día.
- Orine al sentir la necesidad, aguantar puede generar irritación en la vejiga.
- Vaciar la vejiga después de tener relaciones sexuales, esto ayuda a eliminar bacterias de la uretra, reduciendo el riesgo de una infección.
- Limpiarse cuidadosamente, en el caso de las mujeres limpiarse desde adelante hacia atrás luego de orinar ayuda a evitar que las bacterias se propaguen hacia la uretra.
- Limite el consumo de proteínas, especialmente las de origen animal. Por ejemplo, se puede reducir el consumo de carne y sustituirla por vegetales y legumbres, las cuales son proteínas de buena calidad y que no tienen grasa.
- Además, se debe aumentar el consumo de fibra (frutas, verduras, cereales de grano entero y leguminosas) para disminuir las concentraciones de calcio en la orina y las posibilidades de que se formen cálculos.
- Algunos de los alimentos que se deben moderar para cuidar los riñones son el chocolate, la espinaca, el té, los refrescos de cola y el café; ya que por su contenido de fosfatos pueden contribuir a la formación de cálculos renales.

Floridablanca estrena Oficina de Atención al Afiliado de NUEVA EPS

Santander - Pensando en el bienestar de nuestros afiliados, NUEVA EPS realizó la apertura de una nueva Oficina de Atención al Afiliado (OAA) en el municipio de Floridablanca, que permitirá mejorar la oportunidad y calidad en nuestra atención.

Desde el 04 de febrero de 2019, los 36.000 afiliados del Régimen Contributivo y Subsidiado de NUEVA EPS en el municipio, podrán acceder a la nueva oficina que estará ubicada en el centro de Floridablanca, en la Cra. 7 # 3 – 74, Edificio Multifamiliar El Rosario. En el horario de atención de 7:30 a.m. a 12:00 del día y de 1:30 p.m. a 5:00 p.m. de lunes a viernes.

En este punto los afiliados podrán generar autorizaciones de servicios de cirugías y procedimientos de alto costo, medicamentos e insumos, así como gestionar procesos administrativos tales como: transcripción de incapacidades, certificaciones de afiliación, entre otros.

Afiliación como beneficiario, una opción de aseguramiento en salud durante el desempleo

País – Dentro de los mecanismos dirigidos a la continuidad del aseguramiento integral se encuentra la opción de la afiliación de familiares en la condición de Beneficiarios del Plan de Beneficios en Salud – PBS, esta es otra de las formas en las que aun estando desempleado un colombiano puede mantenerse en el Sistema General de Seguridad Social en Salud.

Hay que tener en cuenta que para este caso pueden ser considerados beneficiarios las personas diferentes al grupo familiar básico del cotizante, siempre y cuando dependan económicamente de este. Adicionalmente deben encontrarse hasta en el cuarto nivel de consanguinidad o segundo de afinidad del trabajador que cotiza, es decir que pueden afiliarse hermanos, abuelos, tíos, sobrinos, nietos, bisabuelos, bisnietos, suegros, yernos, nueras y cuñadas.

Así mismo, pueden afiliarse como beneficiarios menores de 12 años sin parentesco que dependan económicamente del cotizante, los hijos entre 18 y 25 años que no estén estudiando tiempo completo o que no sufran discapacidad, o hijos mayores de 25 años que no sufran discapacidad.

NUEVA EPS invita los interesados en estos procesos a que se informen visitando nuestra página web www.nuevaeps.com.co.