

RENATA,

a miña nefróloga





**OS RILES
NON DOEN**

RENATA,

a miña nefróloga

é un proxecto da **Fundación Renal Española.**



FUNDACIÓN **RENAL**
— ESPAÑOLA —

Autores

M^a Dolores Arenas · nefróloga e escritora

Xavier Altimiras · ilustrador

Asesores xuvenís

Martina Altimiras · Adriana Guinea Sandín · Elena

López Lorente · Fabian Andrés Martínez García ·

Hugo Ricardo Barrios Ventura

Grazas a unha idea de Tino Soengas e Elena Gómez



A enfermidade renal pode pasar desapercibida durante moito tempo, xa que os riles non doen, por iso ás veces detéctase demasiado tarde. A boa nova é que se pode previr se nos informamos a tempo e se evitamos os factores que a producen.

E, que mellor momento para coñecela que dende a infancia?. É certo que a enfermidade renal afecta máis ás persoas maiores, pero tamén é certo que é o resultado dos hábitos de vida que tivésemos dende nenos, por iso é especialmente importante comezar cedo a previla.

Por iso, a Fundación Renal, que leva máis de corenta anos dedicada ao coidado de persoas con enfermidade renal e fomentando a súa prevención, quixo publicar este libro dirixido aos nenos, para que saiban dende a infancia como vivir dunha maneira saudable, e tamén para que saiban o que han facer para coidar e protexer os seus riles. E unha vez que o aprenderon, para darlles a poderosa misión de transmitilo.

Aínda que sempre se pensa en nenos e mozos aprendendo e en adultos ensinando, os nenos poden ser excelentes educadores dos seus pais, dos seus avós, de todo un barrio ou unha comunidade. Os nenos son e poden ser os máis poderosos axentes de cambio dos adultos, e a eles vai dedicado este libro.

Ola, son
a doutora
Martina,



a doutora de todos os meus bonecos.





Aínda que esta semana tamén me toca
coidar do meu papá. Cando chega á casa
está tan canso que xa non xoga comigo.

Mamá está moi preocupada e todo o día
lle di:

-Non é normal que esteas tan canso. Tes
que ir ao médico. Mañá mesmo sen falta.





Como eu son doutora, pedín
que me deixen acompañalos.
A médica preguntoulle un feixe
de cousas, pinchouno e sacoulle
sangue.
A min non me gusta nada que me
saquen sangue.
Mañá saberemos o resultado.
Que nervios!

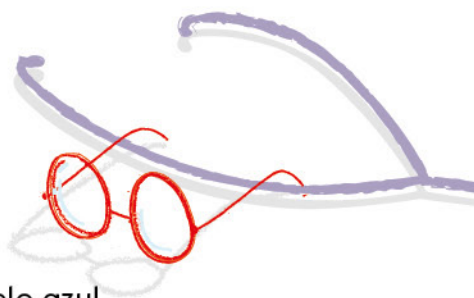


A doutora chamou esta mañá.

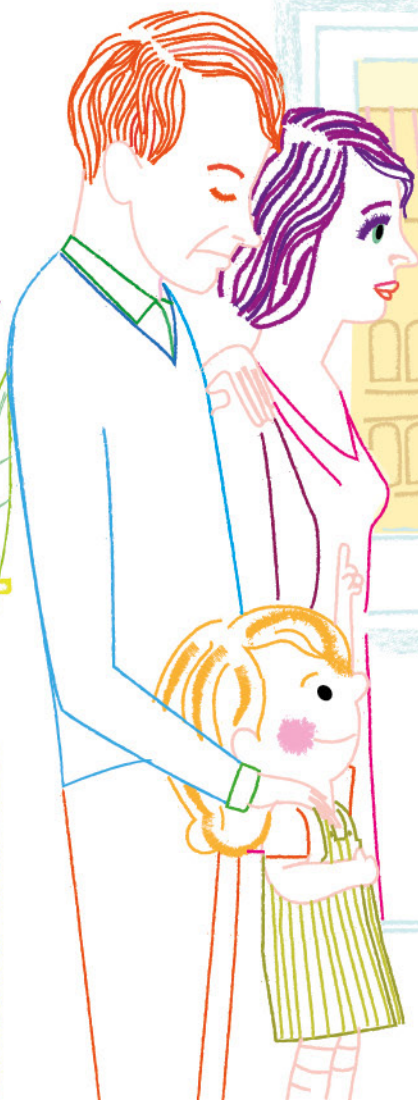
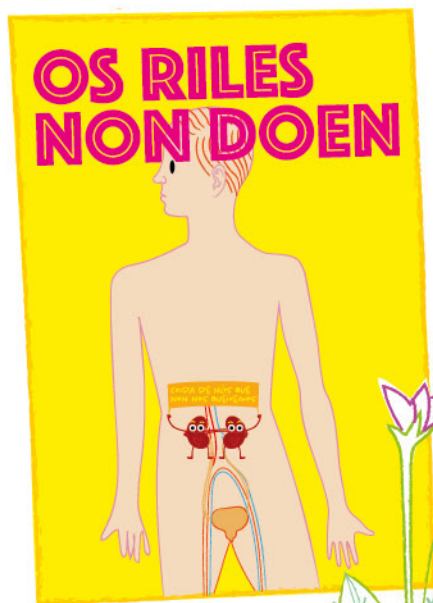


O meu papá ten algo nos riles. Ten que ir ao
"nefrólogo". Que nome tan raro!!
Sería más doado chamarlle rilólogo.

Por fin fomos á médica
do ril.
É unha médica que se
chama Renata.



Encántame o seu cabelo azul
e curtiño. Leva uns lentes
vermellos redondos moi chulos.



Explicounos que a papá os riles deixáronlle de funcionar.
Pero... E como o sabe?
Seica ten moita **creatinina**, ou como se chame,
no sangue.. Tremenda lea!!
Crea... queeee? Canto nome novo!.



Doutora Renata , eu son a doutora Martiña e sempre curo os meus bonecos.
Poderíame explicar todo ben?
Que lle pasa ao meu papá?



Os riles son
dous órganos
xemellos con
forma de feixón
que temos no
corpo...

FEIXÓNS, FABAS, CHICHOS



...xusto no
final do
lombo e antes
do cuiño.

LOMBO
RILES
CUIÑO

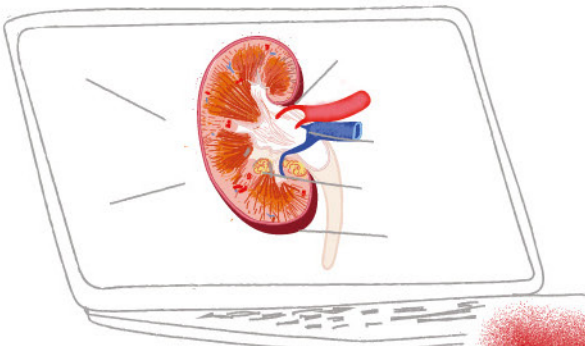
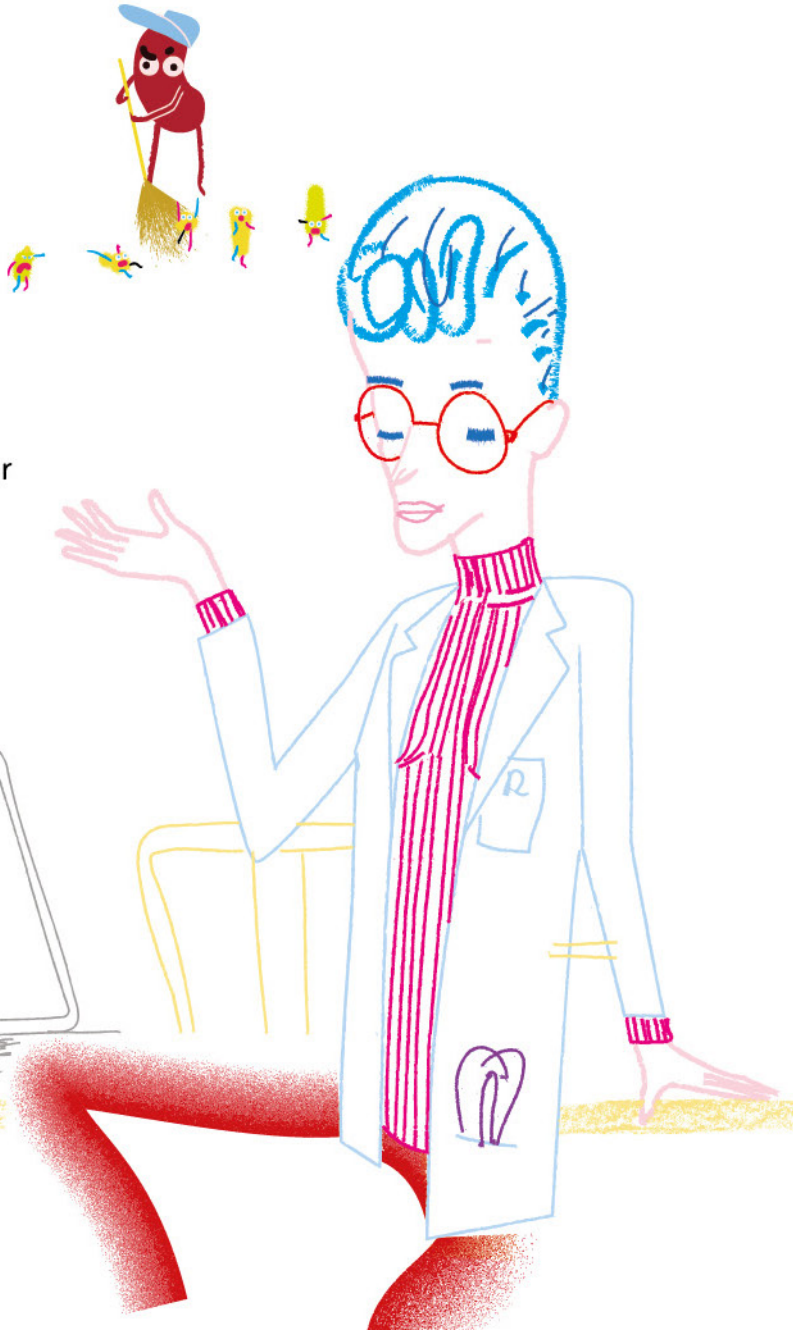
dixo
cuiño...



Cando comemos, unha parte da comida fainos medrar e outra é lixo que hai que eliminar. Este lixo que está no sangue chámase creatinina e os riles son os encargados de eliminala cando facemos pipí.

Os riles son importantes porque limpan o sangue.

Na análise de sangue do teu pai descubrimos que ten mucha creatinina, por iso sabemos que os seus riles non están a traballar ben.



Pero... a papá non
lle doen os riles.

Os riles son moi fortes. Un só ril
podería facer todo o traballo.
O problema é que cando
cansan, fano os dous á vez!



OS RILES NON DOEN



só cansan e deixan
de traballar.

Pero...
Por que enferman
os riles?

Hai moitos
motivos e algúns
moi complicados.
Martíña, toma
nota do que tes
que facer a partir
de agora para
que os teus riles
estean sans.



Come san e natural

Evita a bolaría industrial e a comida rápida e preparada. Esta comida ten unha substancia que ao ril non lle gusta nada: o fósforo inorgánico.



Non tomes moito sal

Cústanos moito eliminar o sal que non precisamos. Acabouse o saleiro! Patatas fritadas! Oliviñas! Tómaas, pero sen abusar, vale?



Fai deporte e bebe auga

Xurxo, tes que facer deporte e beber auga.

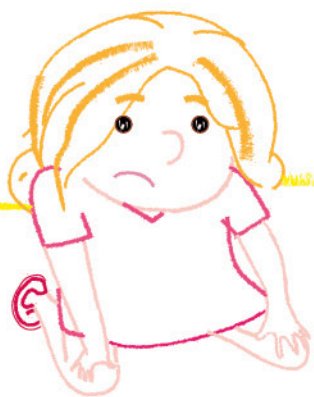
Cada medicina para a súa cosa

Pregunta ao teu médico, el si que sabe.



Estas cousas temos que facelas todos os días para ter sans os nosos riles.

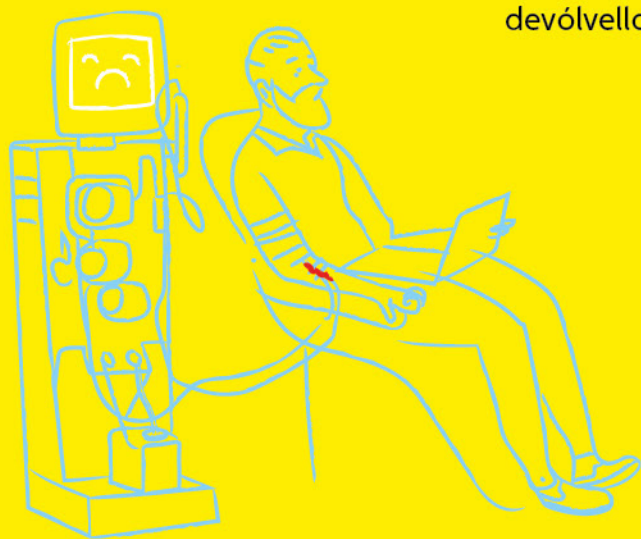
E agora,
que facemos?



Temos varias
posibilidades para
facer o traballo dos
riles cando non o
queren facer.
Preséntoche, Martiña,
os tratamentos renais
substitutivos.

HEMODIÁLISE

Unha máquina limpa
o sangue do teu pai
cun filtro. Separa a
creatinina do sangue e
devólvello sen ese lixo.



TRANSPLANTE

Colocamos un terceiro ril para que comece a traballar.



DIÁLISE PERITONEAL

O noso propio corpo ten un filtro natural para limpar o sangue; chámase peritoneo e é unha capiña que cobre as nosas tripas.



A primeira possibilidade é a

HEMODIÁLISE

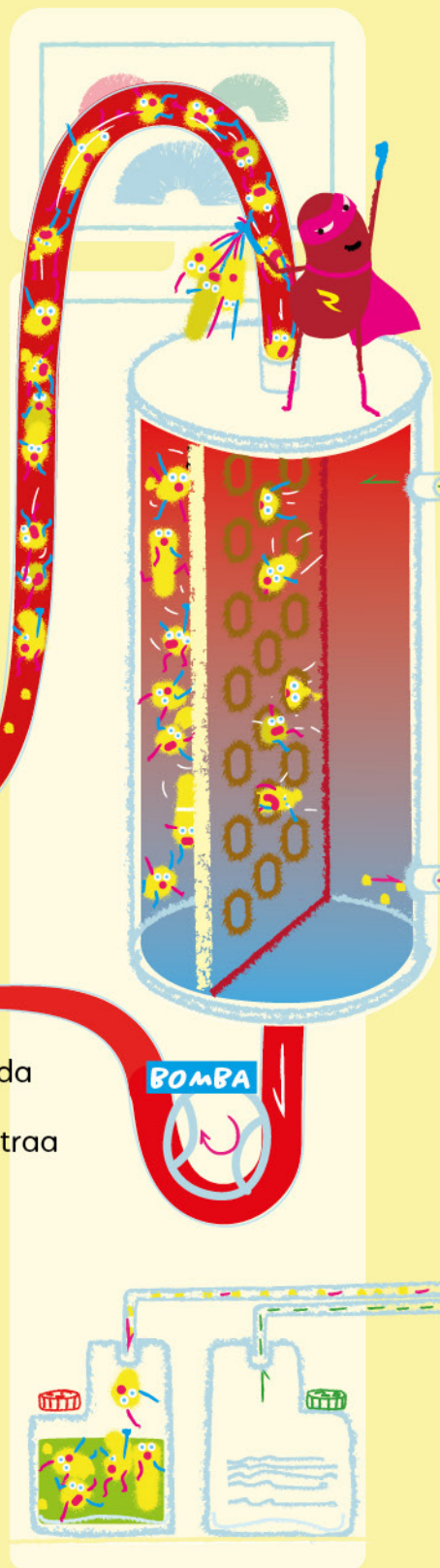
Hemo significa "sangue".

O teu pai ten que estar coa máquina que limpa o seu sangue 3 días da semana, durante 4 horas. Este proceso de limpeza chámase "diálise".

Por un lado entra o sangue e un líquido para o limpar.

FÍSTULA OU VEA GRANDE

A creatinina queda atrapada no filtro e o líquido arrástraa ata fóra.



4 HORAS
DEPOIS

ENTRA O
LÍQUIDO

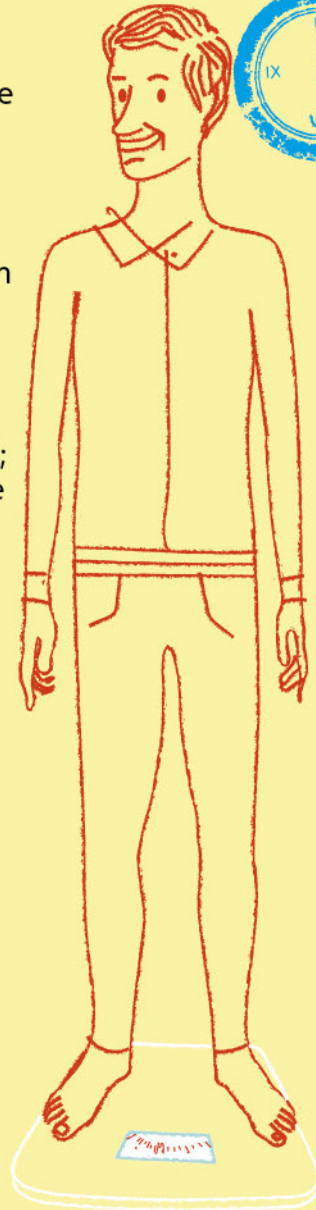
FILTRO
ATRAPA
CREATININA

SAE O
LÍQUIDO

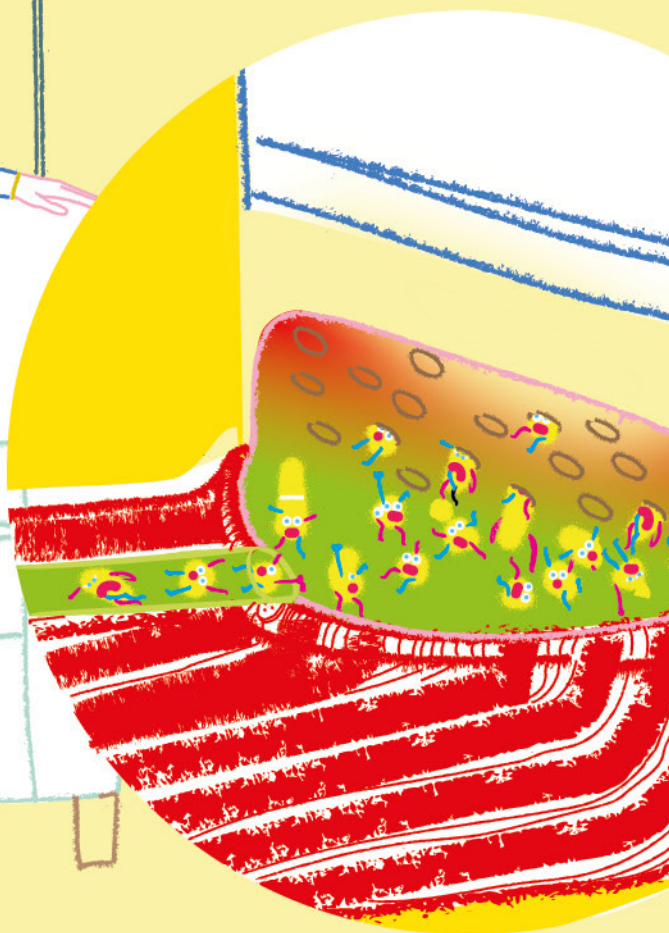
Mentres limpamos o sangue do teu pai, darémoslle medicamentos para que se poña forte; por exemplo, a eritropoietina, unha hormona que produce o ril e que serve para fabricar sangue.

É increíble o que fai o ril! Non só limpa o sangue, senón que tamén axuda a fabricalo.

Para saber se a diálise saíu ben e eliminamos todo o líquido acumulado, pesaremos o teu pai; ás veces, os riles doentes non che deixan facer pipí.

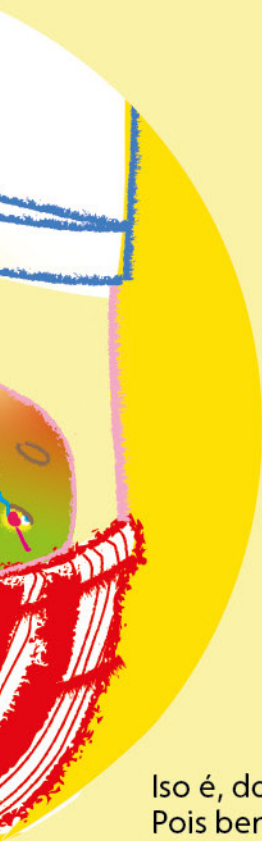


DIÁLISE PERITONEAL



Esta membrana, igual que o filtro da hemodiálise, deixa pasar unhas substancias e outras non. Entra o líquido limpo na barriga e atrae a sucidade do sangue, chamada...

creatinina



Iso é, doutora Martiña!
Pois ben, así facemos a función do ril con líquidos e máquinas.
A diálise peritoneal podes facela na casa metendo o líquido na barriga e sacándoo tres ou catro veces ao día.



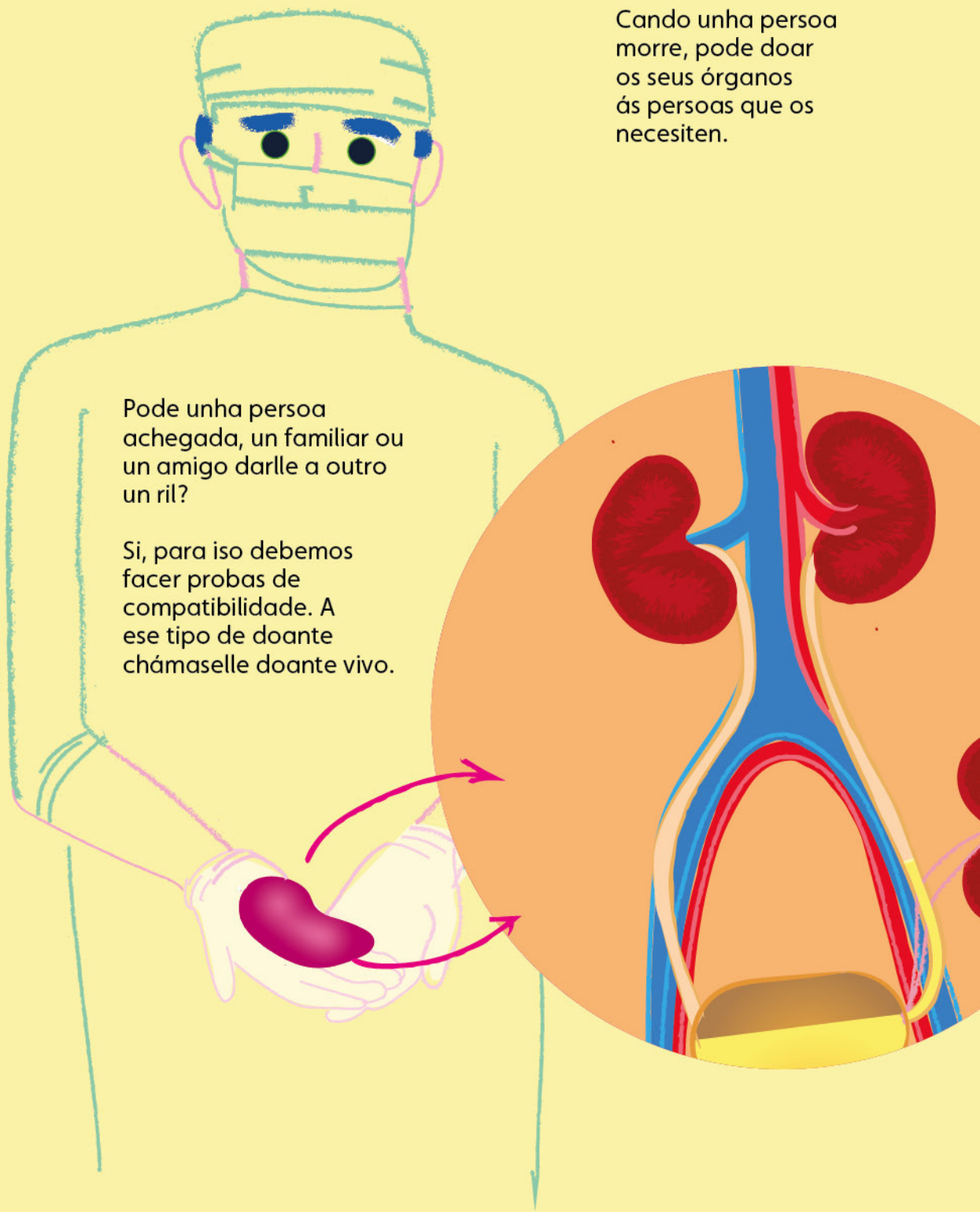
TRANSPLANTE

Pero... Onde atopamos un ril que funcione?

Cando unha persoa morre, pode doar os seus órganos ás persoas que os necesiten.

Pode unha persoa achegada, un familiar ou un amigo darlle a outro un ril?

Si, para iso debemos facer probas de compatibilidade. A ese tipo de doante chámasele doante vivo.



Que quiere decir compatible?

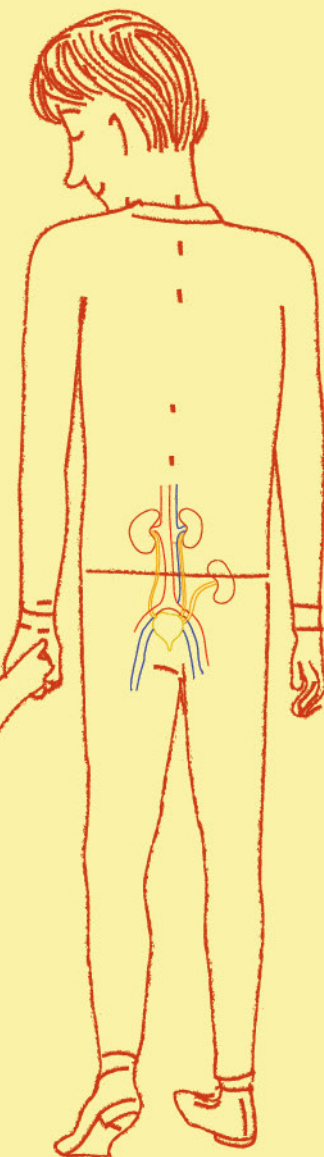
Pensa que o corpo do teu pai pode non sentirse a gusto co ril doutra persoa. Se o teu pai o sinte como algo estraño, pode rexeitalo.

Para evitar isto, dámoslle unhas pímulas chamadas "**Inmunosupresores**".

inmunosupresores
vaia palabriña



Os inmunosupresores fan que o corpo do teu pai se sinta a gusto co órgano doutra persoa.

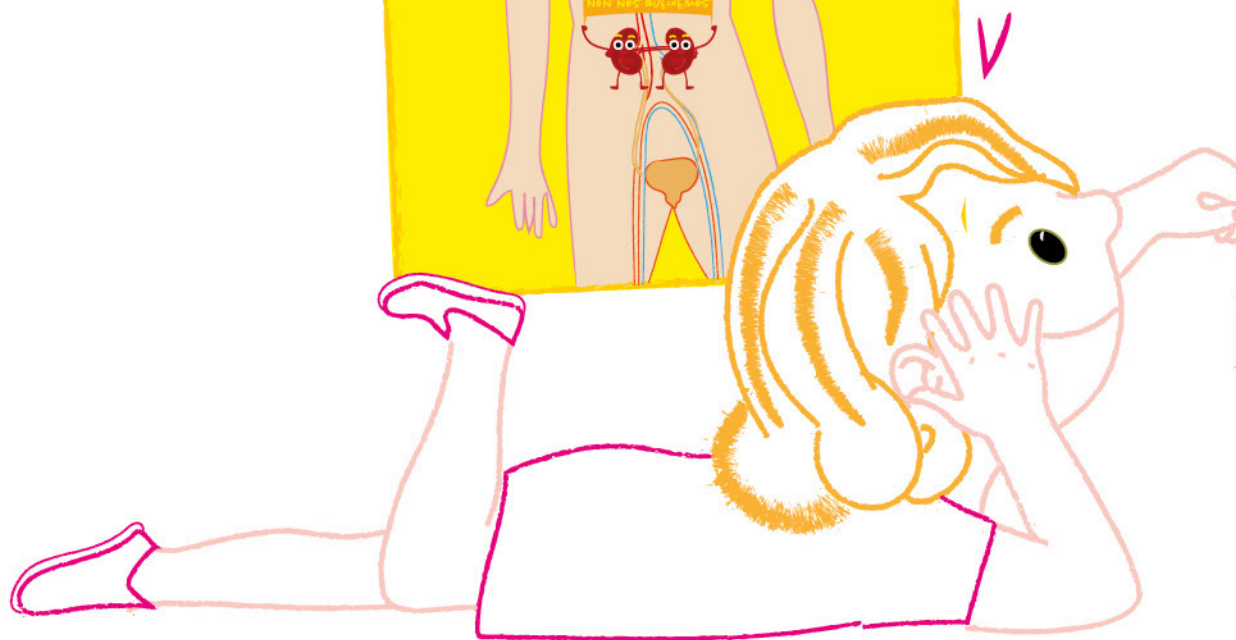


Con este transplante, papá podería facer pis todos os días e non tería que facer diálise.

Cantas cousas me explicaches, Renata!
Pero preciso sabelo todo, porque quero axudar
o meu papá.
Prométesme que mo contarás todo? E así,
eu contareillo aos meus amigos... e aos meus
bonecos.

OS RILES NON DOEN

Renata,
explicarasme
mais cousas.



CREATININA



Sempre
poderás contar
comigo! Agora
son Renata, a
tua nefróloga!





FUNDACIÓN **RENAL**
— ESPAÑOLA —

La autora



Lola Arenas, nefróloga dende 1994, dedicou a súa vida profesional á atención de persoas con enfermidade renal.

Exerceu a súa especialidade en Alicante, Barcelona e, na actualidade, en Madrid.

Lola sempre entendeu que o tratamento da enfermidades renal vai máis alá da atención médica, e apostou dende o primeiro momento pola atención integral. A prevención da enfermidade foi, e é, outro dos seus cabalos de batalla. Falar de prevención é falar de educación, de ensino e de aprendizaxe, algo que para a Dra. Arenas non necesariamente ten que vir da man dos adultos, senón que considera que os nenos son poderosos axentes de cambio.

Con este obxectivo escribiu o seu primeiro libro, "Renata, a miña nefróloga", para previr dende a infancia

Este libro conta co aval científico da Sociedad Española de Nefrología (SEN), la Federación Nacional de Asociaciones ALCER e a Sociedad Española de Enfermería Nefrológica (SEDEN)



As opinións expresadas polos autores non reflicten necesariamente a posición da S.E.N.

Título orixinal: Renata, a miña nefróloga
Primeira edición: Setembro 2023

Depósito legal: AL 2227-2023

Depósito legal:
ISBN: 978-84-1189-985-7

© Do texto: M^a Dolores Arenas Jiménez
© Ilustracións, deseño e maquetación: Xavier Altimiras Corderroure
© Imaxe de portada: Xavier Altimiras Corderroure

O papel empregado para imprimir este libro é 100% libre de cloro e polo tanto ecolóxico.

Impreso a España - Printed in Spain

Máis información:



Edita:



Todo o mundo sabe o que é un cardiólogo (médico do corazón) ou un pediatra (médico dos nenos), pero poucas persoas, mesmo os adultos, saben realmente o que é un nefrólogo (médico do ril). Mesmo cando o escribimos en Google, o corrector cámbianos a palabra por "neurólogo" (médico do sistema nervioso).



Neste libro, da man de Renata, unha simpática nefróloga, e coas preguntas da curiosa Martiña adentrarémonos no mundo de dous órganos con forma de faba que son fundamentais para a nosa vida: os riles. Coñeceremos que son, onde están, para que serven, que pasa cando deixan de funcionar, que síntomas producen e, o que é máis importante, como saber cando están enfermos e que debemos facer para evitarmos que empeoren ou enfermen.