





EL RIÑÓN Y SU CONEXIÓN CON EL HUESO

Esta conexión es fuerte. La normal función del riñón es importante para la salud ósea, porque el riñón produce vitamina D y regula los niveles de calcio, fósforo, hormona paratiroidea y otros minerales y hormonas importantes, que son esenciales para mantener un esqueleto sano y prevenir fracturas y pérdida ósea.

Quando en su momento creamos el estudio BoneGN, pensamos específicamente en ustedes, nuestros pacientes de CureGN. El objetivo de BoneGN es ayudarnos a comprender mejor cómo su esqueleto y músculos están respondiendo a su enfermedad glomerular y su tratamiento. Las enfermedades glomerulares pueden debilitar sus huesos y aumentar el riesgo de sufrir alguna fractura (hueso roto). Participar en BoneGN es una gran oportunidad para conocer sobre los efectos de la enfermedad glomerular en su esqueleto y para ayudar a prevenir que futuros pacientes con enfermedad glomerular tengan una mala salud ósea.



CONSEJOS PARA CUIDAR DE SUS HUESOS

-  **No se fume sus huesos.** La pérdida de densidad mineral ósea está asociada con el consumo de tabaco. Si fuma, busque un programa que lo ayude a dejar de fumar.
-  **Alimente sus huesos.** Consuma alimentos ricos en calcio, vitamina D y otros nutrientes importantes para la salud de sus huesos. No existe una dieta adecuada para todas las personas con enfermedad renal. Lo que puede y no puede comer cambia con el tiempo. Pregúntele siempre a su médico y dietista.
-  **Mueva su cuerpo.** Incluya la actividad física en su rutina diaria. Los ejercicios con pesas, como caminar, trotar y subir escaleras, pueden ayudarlo a desarrollar huesos fuertes y a disminuir la pérdida de masa ósea.
-  **Preste atención al café.** El café, el té y los refrescos, contienen cafeína, que puede disminuir la absorción de calcio y contribuir a la pérdida ósea. Tome estas bebidas con moderación.

Pregúntele a su médico de CureGN sobre el estudio BoneGN y consulte este enlace para obtener más detalles.

<https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT04528446>