



Enfermedad Renal Crónica no tradicional (ERCnt)

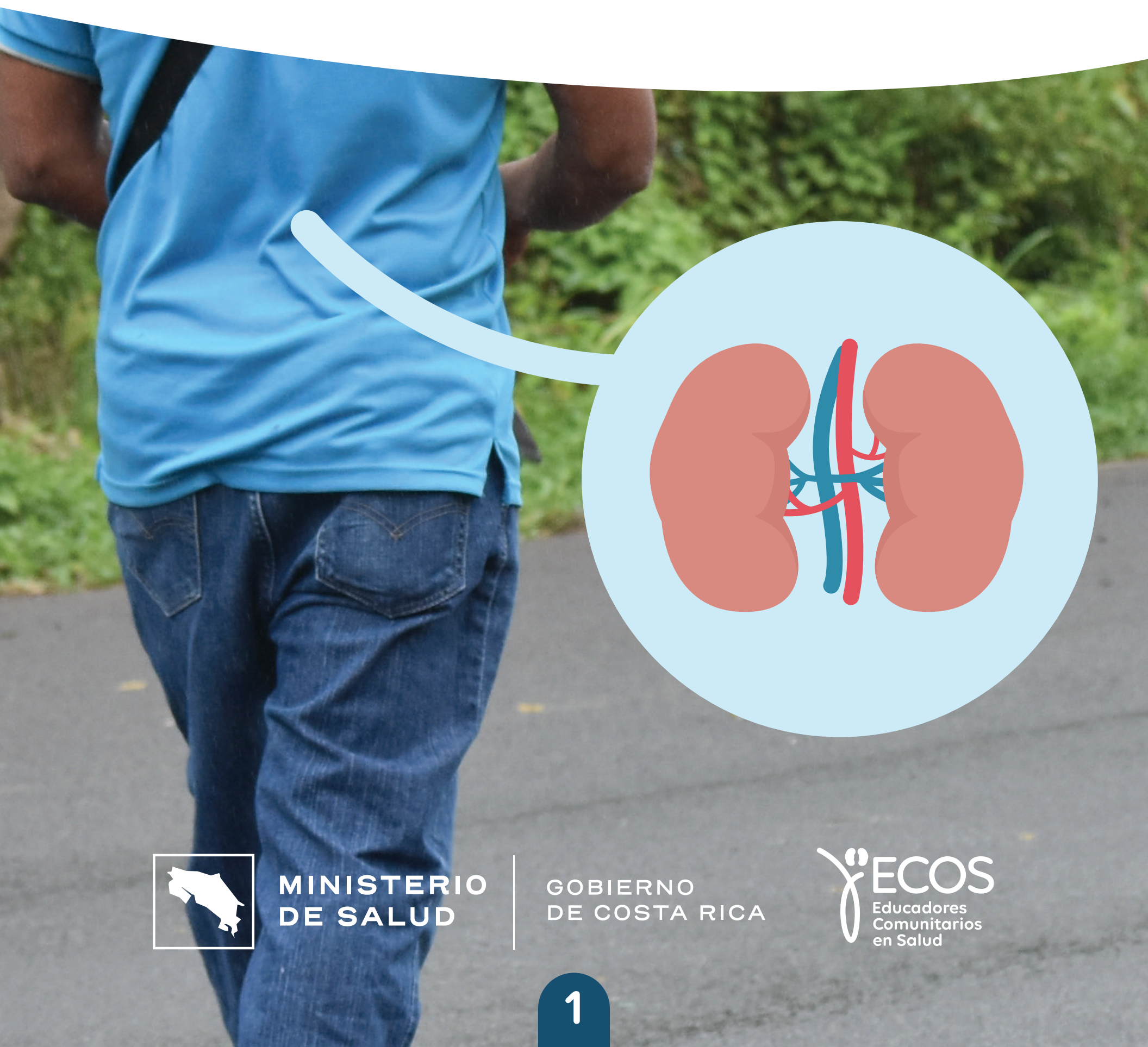


**MINISTERIO
DE SALUD**

**GOBIERNO
DE COSTA RICA**

¿Qué son los riñones?

Los riñones son dos órganos, cada uno es del tamaño de un puño de tu mano, los podés encontrar en la espalda y debajo de las costillas.



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

ECOS
Educadores
Comunitarios
en Salud

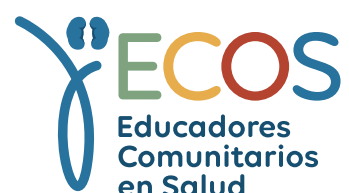
¿Para qué sirven los riñones?

- Se encargan principalmente de limpiar la sangre.
Lo hacen trabajando como un colador, separando lo que el cuerpo necesita, de lo que no.
- En la orina, el riñón desecha lo que el cuerpo no ocupa.
- Este trabajo lo hacen todo el día y sin descanso.



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA



¿Sabés qué es la ERCnt?

Es cuando los riñones no trabajan bien, tienen un daño leve, moderado o muy grave que puede provocar la muerte.

¿Por qué es crónica?

Es crónica porque el daño se mantiene con el pasar del tiempo (más de 3 meses)

¿Por qué es no tradicional?

Es no tradicional porque la sufren personas aparentemente sanas y jóvenes entre 20 a 50 años que no presentan diabetes, presión alta y otras. En Guanacaste la padecen quienes realizan trabajos fuertes que producen deshidratación constante.

Oficios que presentan mayor riesgo de padecer la enfermedad:



Agrícola



Pesca



Minería



Recolección
de residuos



Ventas
ambulantes

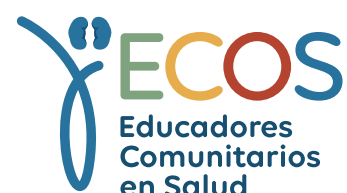


Construcción



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA



¿Cuáles alertas da la ERCnt?

La enfermedad no te avisa sino hasta que el daño es muy avanzado y puede no tener cura, ahí es donde empezás a sentir:



Dolor al orinar o chistate



Dolor en articulaciones



Hormigueo y arrattonamiento



Falta de aire



Cansancio físico



**MINISTERIO
DE SALUD**

**GOBIERNO
DE COSTA RICA**



Mapa de Guanacaste y Upala



**MINISTERIO
DE SALUD**

**GOBIERNO
DE COSTA RICA**



¿Cómo se pueden enfermar los riñones?

Los riñones se pueden enfermar porque no les da lo que necesitan para cumplir con su tarea y les exigís más de lo que deberían trabajar.

Esto pasa principalmente cuando:

NO
tomás
suficiente
agua

NO
comés
de forma
saludable

NO
descansás
bien

NO
protegés
del sol
y el calor



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

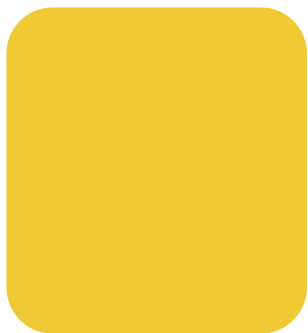


El color de la orina como guía de auto-hidratación



Orina clara o transparente: Buena Hidratación

Tomá 1 vaso (250 ml) de agua/hidratante y si estás realizando actividades físicas, tomá al menos 1 litro en las próximas 1 a 2 horas.



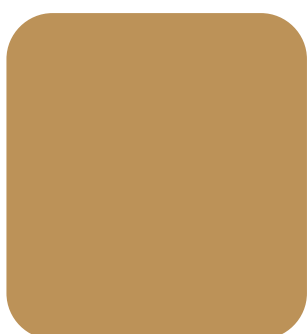
Orina oscura: Tal vez no estés bebiendo suficiente líquido

Tomá de 1 a 2 vasos (250-500 ml) de agua/hidratante inmediatamente y al menos 1 litro en los siguientes 30 minutos.



Orina muy oscura: No estás bebiendo suficiente líquido

Tomá de 2 a 3 vasos (500-750 ml) de agua/hidratante inmediatamente y al menos 1 litro en los siguientes 15 minutos.



Orina muy muy oscura: No es normal y podes estar deshidratado(a)

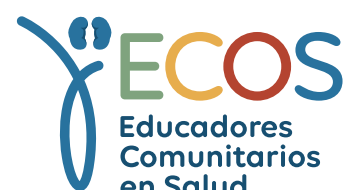
Debés hidratarte inmediatamente con 1 litro de agua/hidratante, si persiste la orina de este color, consulta con tu médico.

Revisado por: Dra. Marta Avellan Boza/ Dr. Javier Estrada Zeledon
Hospital Enrique Baltodano Briceno. Liberia, Guanacaste



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA



Cuidá tu salud con el semáforo de los riñones

No arriesgués tus riñones, tené en cuenta **siempre** estas acciones



Acciones de alto riesgo:

- No tomo agua diariamente.
- No uso ropa adecuada para protegerme del sol y calor.
- Consumo comidas rápidas más de 5 veces por semana.
- Le pongo sal adicional a las comidas.
- Fumo tabaco.
- Trabajo muchas horas expuesto(a) al sol.
- Mi orina es muy oscura.
- Tomo medicamentos sin consultar a un médico.
- Tengo obesidad o sobrepeso.

Acciones de riesgo medio:

- Tomo agua solo cuando me da sed.
- A veces uso ropa que me proteja del sol y el calor.
- Consumo comidas rápidas 3 veces por semana.
- En el trabajo descanso pocas veces bajo la sombra.
- Mi orina es oscura.
- Me hago exámenes preventivos de riñón solo por orden laboral.

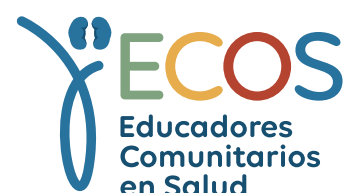
Acciones de riesgo bajo:

- Tomo agua antes, durante y después de las actividades laborales.
- Uso ropa adecuada siempre para protegerme del sol y calor.
- Me alimento saludablemente.
- En el trabajo hago pausas bajo la sombra.
- Mi orina es clara.
- Descanso después de actividades físicas muy pesadas.
- Me hago exámenes preventivos de los riñones cada 6 o 12 meses.



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA



Síntomas tempranos del estrés térmico por calor



Si no se trata a tiempo, puede evolucionar a golpe de calor, que es potencialmente mortal.

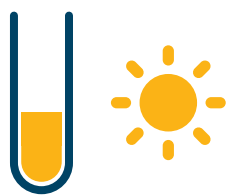


MINISTERIO
DE SALUD

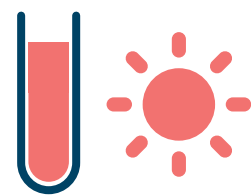
GOBIERNO
DE COSTA RICA



¿Cuánta agua tenés que tomar según la temperatura y actividad laboral?



Temperatura fresca + actividad laboral moderada



Temperatura caliente + actividad laboral intensa

Hombre adulto



8 tazas = 2 Litros



16 a 24 tazas = 4 a 6 Litros



Mujer adulta



6 tazas = 1,6 Litros



12 a 18 tazas = 3,2 Litros



En casa



1,5 vasos con agua cada 2 horas



Paseo o mandados



Llevá la botella con agua y tomá tragos durante todo el recorrido, además evitá el sol en las horas más fuertes (de 10 a.m. a 2 p.m.)



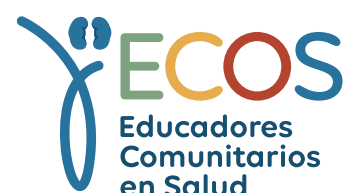
Deporte o ejercicio

- Antes: tomá 2 vasos con agua.
- Durante: medio vaso con agua cada 20 minutos.
- Después: toma 2 vasos con agua.



MINISTERIO DE SALUD

GOBIERNO DE COSTA RICA



Uso de sombra y descanso

Algunas estrategias para tener espacios de descanso y sombra en el trabajo:



Estructuras como toldos o lonas tensadas



Mallas de sombra



Sarán

Estructuras con materiales naturales como "ranchos" de palma o madera

Para ubicar estos espacios se debe tener en cuenta la ubicación del sol, ventilación y de ser posible que sean estructuras fáciles de desarmar y trasladar.



Las zonas de sombra pueden ser naturales como árboles, que pueden ser usados para tomar pausas laborales siempre y cuando generen una zona de sombra que proteja al trabajador.



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

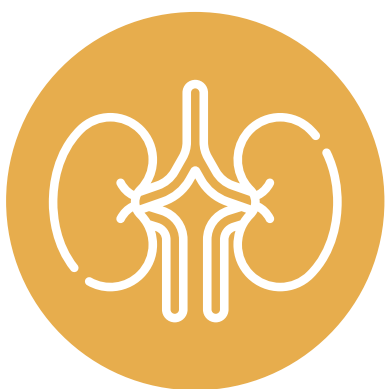


Decreto N° 39147-S-TSS

Reglamento para la prevención y protección de las personas trabajadoras expuestas a Estrés Térmico por Calor:

Obligaciones de la persona trabajadora

Si las actividades laborales implican condiciones de mucho calor, debes:



Hacerte los exámenes médicos:

Debés asistir a los chequeos de salud que las autoridades indiquen.



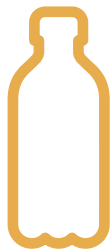
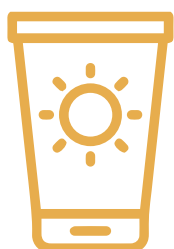
Avisar si hay peligro:

Debés informar a tu jefe si ves algo que pueda ser riesgoso para tu salud o la de tus compañeros.



Seguir las reglas:

Debés cumplir con todas las normas de seguridad que establece este reglamento.



Usar tu equipo de protección:

Debés utilizar la ropa y los elementos de protección que te den para tu trabajo.



**MINISTERIO
DE SALUD**

**GOBIERNO
DE COSTA RICA**



Hidratación, sombra, descanso y protección



Hidratación

Beber agua fresca cada 20–30 minutos, aunque no tengas sed.

Antes de empezar la jornada, tomar 250–500 mL de agua.

En días de mucho calor o esfuerzo intenso, añadir sueros para reponer sales minerales.



Descanso

Pausas breves de 5 minutos cada hora de trabajo bajo el sol.

Hacer una pausa en caso de mareos.



Sombra

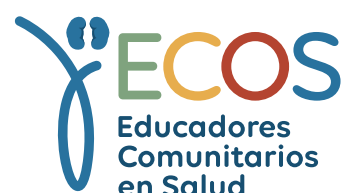
Trabajar siempre lo más cerca posible de un árbol, toldo o carpa.

Si avanzas de un punto a otro, lleva un sombrero de ala ancha o gorra con cubrecuello.

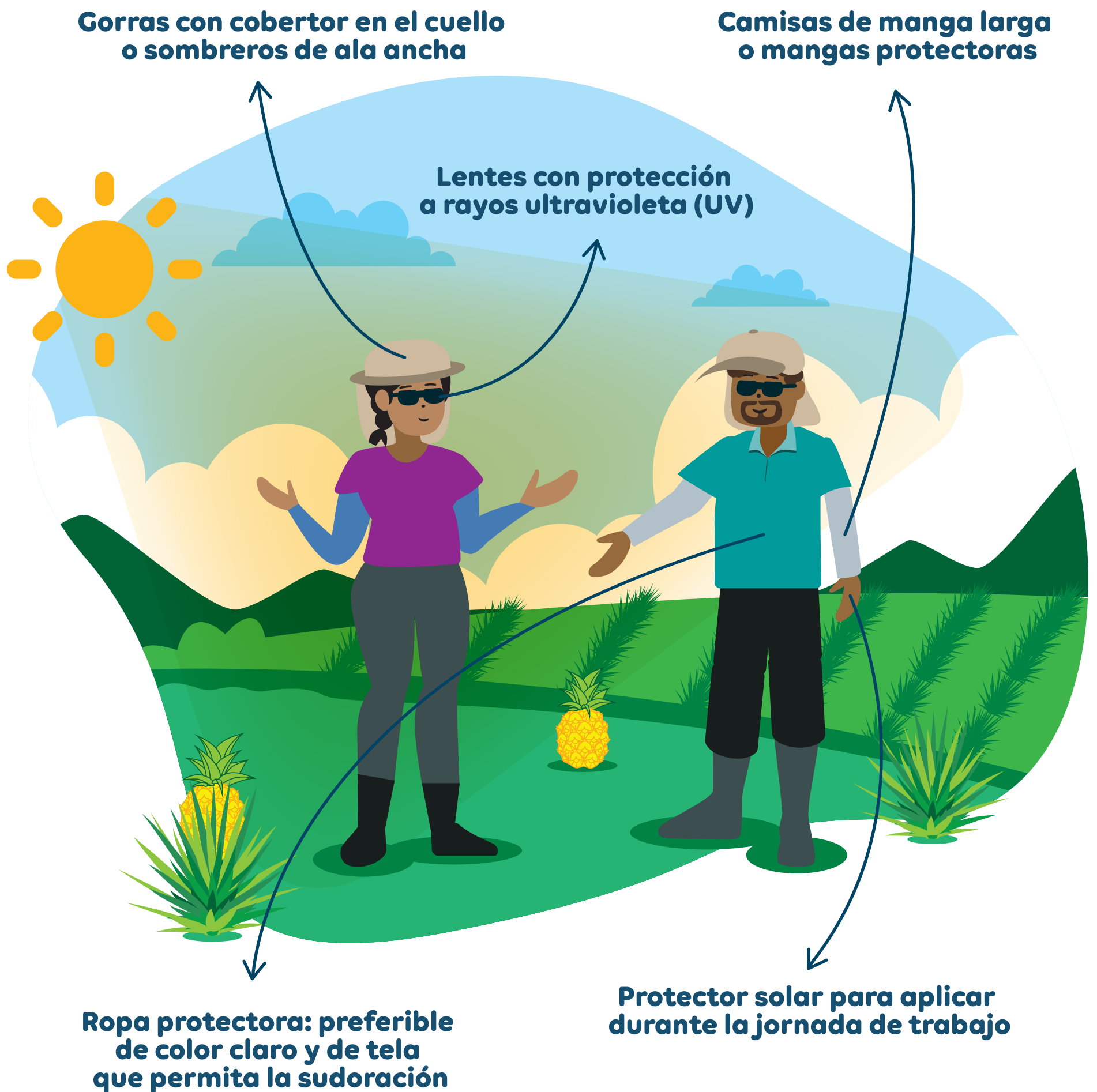


MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

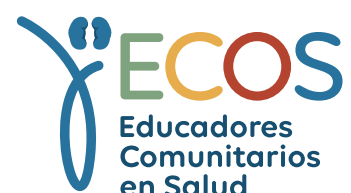


Elementos básicos de protección personal de trabajo bajo el sol



**MINISTERIO
DE SALUD**

**GOBIERNO
DE COSTA RICA**



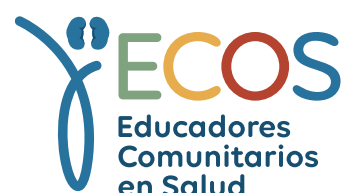
Diferencias entre sexo y género

Sexo	Género
Nos referimos a sexo, al hablar sobre las características biológicas y físicas que determinan si una persona es hombre o mujer. Estas características incluyen los órganos sexuales, los cromosomas y las hormonas.	El género es una construcción social y cultural que define la asignación de roles, comportamientos, expresiones y expectativas, de hombres y mujeres en una sociedad determinada.
Ejemplo de sexo:	Ejemplo de género:
Una persona nace con órganos sexuales femeninos (vagina, útero) y cromosomas XX, lo que se considera su sexo biológico.	En algunas culturas, se espera que los hombres sean carentes de necesidades y manifestaciones emocionales, independientes, fuertes y ambiciosos, se les enseña a reprimirse mediante frases como: los hombres no lloran. Estas expectativas culturales son ejemplos de género.



**MINISTERIO
DE SALUD**

GOBIERNO
DE COSTA RICA



Ruta de Atención CCSS

Servicio Urgencias:

Pacientes ASEGURADOS y NO ASEGURADOS: pueden ser atendidos en los servicios de emergencias de los hospitales o en los servicios de urgencias de las Áreas de Salud o CAIS.

EBAIS:

Paciente ASEGURADO se presenta al EBAIS que le corresponde según su residencia. Obtiene la cita vía telefónica, presencial o app EDUS y es atendido con la periodicidad que le corresponde según su padecimiento de salud.

Medicina Mixta:

Paciente ASEGURADO. Algunos médicos cuentan con consultorios privados y servicio de medicina mixta. La atención se brinda en el consultorio y los laboratorios, medicamentos y algunas radiografías se gestionan en la CCSS. El usuario paga el servicio de consulta privada y debe estar al día con su aseguramiento.

Medicina de Empresa:

El consultorio puede estar dentro de la empresa o ser un consultorio privado externo contratado por la empresa. Ambos con medicina mixta, donde la atención se brinda en el consultorio y los laboratorios, medicamentos y algunas radiografías se gestionan en la CCSS. El usuario recibe el servicio de consulta y debe estar al día con su aseguramiento por medio de la empresa para la que labora.

Atención Urgencias:



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA



Atención EBAIS

sombra, descanso y protección

Control Periódico de Salud

Paciente se presenta al EBAIS que le corresponde según su residencia. Obtiene la cita vía telefónica, presencial o app EDUS.

Paciente recibe ATENCIÓN, se valora, se le da tratamiento y se envían exámenes de laboratorio según corresponda.

Se asigna cita según su necesidad de salud

El médico del EBAIS determina si es necesaria la referencia a un médico de familia en el Área de Salud de la CCSS o un nefrólogo en el hospital para continuar con la atención.



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA



Atención Medicina Mixta / Medicina de Empresa: Personas Aseguradas

Urgencia o Control Pediódica de salud

El paciente se presenta al consultorio de medicina mixta o de empresa, donde médico privado realiza la valoración clínica y puede enviar exámenes de laboratorio, solicitud de medicamentos, estudios de rayos X que estén dentro de la oferta de servicios de la Caja Costarricense del Seguro Social.

El médico privado determina si el paciente requiere
Referencia a Médico de Familo NEFRÓLOGO.

El médico del EBAIS determina si es necesaria la referencia a un medico de familia en el Área de Salud de la CCSS o un nefrólogo en el hospital para continuar con la atención.



**MINISTERIO
DE SALUD**

GOBIERNO
DE COSTA RICA



Ruta de Atención del INS



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA



¿Qué debe hacer usted si sufre un golpe de calor en el lugar de trabajo requiere atención médica y no tiene seguro por riesgos del trabajo?



Debe acudir al Juzgado de Trabajo más cercano y solicitar una MEDIDA CAUTELAR para recibir ATENCIÓN MÉDICA.

Para esto deberá presentar los siguientes documentos:

- A. Documento de identificación personal nacional o extranjero. Si tiene condición migratoria irregular, si está en condición de asilo, indicarlo así al ser atendido.
- B. Nombre completo de la persona física, empresa o entidad para la cual se encontraba laborando cuando ocurrió el golpe de calor.
- C. Cualquier documentación que se refiera a su relación laboral (cartas de trabajo, recibos o comprobantes de pago de salarios, mensajes electrónicos o correos relativos al trabajo, etc) si los tiene.
- D. Cualquier documentación médica relacionada con el accidente o enfermedad laboral (epicrisis médica, dictámenes o exámenes médicos de la Caja Costarricense de Seguro Social o médicos privados).
- E. Nombre completo y número de identificación personal de personas testigos de la relación laboral del accidente.



Con la resolución Judicial que acoge la MEDIDA CAUTELAR podrá presentarse a cualquier Centro de Salud del INS, ahí se le recibe la documentación y se le da el respectivo trámite.

Fuente: Consejo de Salud Ocupacional (CSO).



**MINISTERIO
DE SALUD**

**GOBIERNO
DE COSTA RICA**



Termómetro para el aprendizaje



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

