

I'm not a bot































Descargar el PDF Descargar el PDF La creatinina es un producto de desecho que se encuentra en la sangre. En circunstancias normales, los riñones tienen la capacidad de filtrar y expulsar dicha sustancia del organismo. Sin embargo, ciertos problemas de salud dificultan esta función, permitiendo el desarrollo de cantidades nocivas de creatinina. Las siguientes formas de reducir los niveles de creatinina, incluyendo cambios en la dieta, hacen algunas modificaciones como en el estilo de vida, tomar medicamentos y participar en terapia médica. Conoce qué es la creatinina, la creatinina es un desecho que el cuerpo produce cuando la creatina (una sustancia del metabolismo que ayuda a convertir la comida en energía) se descompone. Normalmente, los riñones ayudan a filtrar la creatinina de la sangre. Luego, este desecho es expulsado del organismo a través de la orina. Los niveles altos de creatinina pueden ser el resultado de un consumo regular de una cantidad excesiva de proteínas, así como de un ejercicio extenuante. Los suplementos de creatinina también pueden aumentar los niveles de creatinina en la sangre y la orina. 2 Entiende cómo funciona el examen de creatinina. Dicho examen mide qué cantidad de creatinina se encuentra en la sangre. Tu doctor también podría llevar a cabo un examen de depuración de creatinina, el cual mide la cantidad de creatinina en la orina. La cantidad que se encuentra en la sangre debe ser baja y la cantidad presente en la orina debe ser alta. Dichos exámenes solo proporcionan un panorama de la salud de tus riñones. Estos solo miden la cantidad de creatinina en la sangre y orina a partir de muestras únicas tomadas dentro de las últimas 24 horas. 3 Interpreta tus resultados. El rango normal de los niveles de creatinina variará dependiendo de si eres un adulto mayor, mujer adulta, adolescente o niño. El valor en el que debes encontrarte podría variar dependiendo de tu edad y tamaño corporal, pero hay rangos generales a los que debes apuntar. Los niveles normales de creatinina en sangre son:[1] Hombres: 0,6 a 1,2 mg/dl; 53 a 106 mcmol/l Mujeres: 0,5 a 1,1 mg/dl; 44 a 97 mcmol/l Adolescentes: 0,5 a 1,0 mg/dl Los niveles normales de creatinina en la orina son: Hombres: 107 a 139 mg/ml; 1,8 a 2,3 mg/l Mujeres: 87 a 107 mg/ml; 1,5 a 1,8 mg/l Cualquier persona mayor de 40 años: los niveles deben bajar hasta 6,5 ml/min por cada 10 diez años adicionales. 4 Entiende por qué ocurre un aumento en los niveles de creatinina. Hay distintas razones por las que podrían haber aumentado tus niveles de creatinina. Algunas de estas enfermedades son más severas que otras, pero para todas hay que tomar medidas para normalizar los niveles de creatinina. Insuficientes riñones están dañados, no pueden filtrar la creatinina de tu cuerpo a través de la filtración glomerular como se supone que deben hacerlo. La filtración glomerular es la salud del líquido filtrado que pasa a través de los riñones. Destrucción muscular, si tienes una enfermedad que provoca la descomposición de tus músculos, el tejido muscular descompuesto puede entrar en corriente sanguínea y afectar tus riñones. Elevado consumo de carne: una dieta rica en carne cocida puede aumentar la cantidad de creatinina en tu cuerpo. Hipotiroidismo: tener una disfunción en la glándula tiroidea puede afectar la función renal. El hipotiroidismo puede disminuir la capacidad de los riñones de filtrar adecuadamente los desechos del organismo. Anuncio 1 Bebe té herbal. Se cree que ciertos tipos de té herbales ayudan a disminuir la cantidad de creatinina en la sangre. Los estudios que respaldan este beneficio son limitados, pero tampoco se ha desaprobado dicha teoría. Bebe alrededor de 2 vasos de 250 ml (8 oz) de té herbal diariamente. Algunos té herbales que vales la pena probar son: la hoja de ortiga y raíz de diente de león. La idea es que dichos té estimulan los riñones y causan un aumento en la producción de orina. De este modo, el organismo puede expulsar más creatinina. 2 Considera tomar suplementos de hoja de ortiga. La hoja de ortiga puede aumentar la excreción renal, lo cual ayudará a eliminar el exceso de creatinina.[2] Las ortigas contienen histaminas y flavonoides, lo que ayuda a incrementar el flujo sanguíneo hacia los riñones, aumentando de este modo la filtración de orina. Puedes tomar dichas hojas en la forma de suplementos o prepararlas en té. 3 Consulta con tu doctor acerca de la salvia. La salvia es una hierba que puede aumentar tu índice de filtración glomerular para facilitar la eliminación de creatinina.[3] La salvia contiene litospermato B, lo cual ayuda a promover la función renal.[4] Saca una cita con tu doctor para discutir sobre el posible uso de salvia. No lo tomes sin haber consultado previamente con él. Anuncio 1 Cuida tu ingesta de líquidos. Como regla general, debes beber de 6 a 8 vasos de agua de 250 ml (8 oz) diariamente. La deshidratación puede provocar el aumento de tus niveles de creatinina, por lo tanto, es esencial permanecer hidratado. Si tu organismo no obtiene suficientes líquidos, produce menos orina. Esto es la encargada de expulsar de la creatinina del organismo. En consecuencia, producir menos orina dificultará la eliminación de dicha toxina. Por otro lado, consumir demasiados líquidos podría tener un efecto negativo en los riñones renales. El exceso de líquidos podría aumentar la presión sanguínea, lo que puede ejercer presión en los riñones. A menos que tu doctor indique lo contrario, lo mejor es mantenerse hidratado, pero evitando ingerir cantidades anormales de líquido. 2 Restringe tu nivel de actividad. El cuerpo transforma la comida en energía más rápidamente cuando se somete a ejercicio intenso. Como resultado, se forma más creatinina, causando el aumento de creatinina en sangre. Aun así, el ejercicio ofrece importantes beneficios para la salud integral, así que no debes excluirllo totalmente de tu rutina. Sin embargo, debes cambiar los ejercicios de alta intensidad por los de baja intensidad. En vez de correr o jugar básquetbol, sac a caminar o practica yoga. 3 Duérmete bien. Al dormir, la mayor parte de las funciones corporales disminuyen, incluido el metabolismo corporal. Como resultado, la transformación de creatina a creatinina se lleva a cabo a un ritmo más lento, permitiendo que una mayor cantidad de creatinina existente en tu sangre se filtre antes de que se desarrollen toxinas adicionales. Trata de dormir de 6 a 9 horas cada noche, pero de 7 a 8 horas es la cantidad ideal. Asimismo, la falta de sueño puede estresar todo el cuerpo y forzar todas sus partes a trabajar más para desempeñar tareas normales. En consecuencia, tus riñones pueden tensarse, lo que disminuirá su capacidad de filtrar creatinina. Anuncio 1 Pregúntale a tu doctor sobre la posibilidad de dejar de tomar ciertos medicamentos. Hay algunos medicamentos que están relacionados con los niveles altos de creatinina. Los medicamentos que pueden dañar los riñones representan una posible amenaza, pero algunos medicamentos usados para tratar la insuficiencia renal también pueden provocar problemas. Si ya sufres de problemas renales, sé prudente al tomar medicamentos (como el ibuprofeno) que pueden causarle un daño mayor al riñón cuando se usan con regularidad. Los inhibidores de la ECA (enzima convertidora de angiotensina) y la ciclosporina se utilizan para tratar la insuficiencia renal, pero podrían provocar el aumento de los niveles de creatinina.[5] Algunos suplementos nutricionales (como el purificado también conocido como "hemodialisis"). Esta teoría es posible, pero no se ha confirmado. Algunos de estos medicamentos podrían causar un aumento de la creatinina, pero las etiquetas aún no se han aprobado sobre los desechos de creatinina. 2 Busca medicamentos y suplementos que puedan ser de ayuda. Dependiendo de la causa oculta de tus niveles elevados de creatinina y de tu salud general, tu doctor podría recomendarte ciertos medicamentos o suplementos para bajar dichos niveles. La mayoría de los medicamentos que regulan los niveles de creatinina también tratan el problema oculto que causa un incremento de estos niveles. Por lo tanto, tu doctor deberá diagnosticar la enfermedad oculta antes de determinar qué medicamento es el adecuado para ti. 3 Toma medicamentos hipoglucémicos. Una causa común de la insuficiencia renal (y por ende, de los niveles elevados de creatinina) es la diabetes. Si sufres de diabetes, es vital que mantengas tus niveles de insulina normales para evitar un mayor daño renal. Hay ciertos medicamentos que puedes tomar para lograrlo. La repaglinida es un fármaco hipoglucémico recetado con mucha frecuencia. La dosis inicial normalmente es de 0,5 mg, administrada antes de cada comida. La dosis máxima es de 4 mg, también administrada antes de cada comida. Incluso si te saltas una comida, es importante administrar dichos fármacos.[6] 4 Disminuye tu presión sanguínea con medicamentos. Aparte de la diabetes, la hipertensión es otro factor que contribuye a la insuficiencia renal. Mantener bajo control tu presión sanguínea también te ayudará a evitar un mayor daño a los riñones, haciendo que tus niveles de creatinina disminuyan. Tu doctor podría recetarle benazepril y hidroclorotiazida. La dosis normal de benazepril generalmente varía entre 10 y 80 mg al día.[7] La dosis usual de hidroclorotiazida es entre 12,5 y 50 mg al día.[8] 5 Algunos antibióticos pueden ser peligrosos si se toman incorrectamente. Las personas con enfermedad renal necesitan tomar cantidades más pequeñas de antibióticos que las personas con riñones sanos. 6 Toma medicamentos que reduzcan los niveles altos de creatinina. El ketosteril a menudo se receta para reducir los niveles de creatinina que se encuentran en el torrente sanguíneo. Pregúntale a tu doctor sobre este medicamento. 7 Mantén un peso saludable. El exceso de peso puede ejercer presión en los riñones. Si tienes sobrepeso, perder peso puede ayudar a reducir la presión sanguínea y mejorar la función de los riñones. 8 Evita el alcohol. El alcohol puede dañar los riñones. 9 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 10 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 11 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 12 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 13 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 14 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 15 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 16 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 17 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 18 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 19 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 20 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 21 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 22 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 23 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 24 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 25 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 26 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 27 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 28 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 29 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 30 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 31 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 32 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 33 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 34 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 35 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 36 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 37 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 38 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 39 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 40 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 41 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 42 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 43 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 44 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 45 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 46 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 47 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 48 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 49 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 50 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 51 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 52 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 53 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 54 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 55 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 56 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 57 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 58 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 59 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 60 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 61 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 62 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 63 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 64 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 65 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 66 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 67 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 68 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 69 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 70 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 71 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 72 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 73 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 74 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 75 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 76 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 77 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 78 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 79 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 80 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 81 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 82 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 83 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 84 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 85 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 86 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 87 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 88 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 89 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 90 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 91 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 92 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 93 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 94 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 95 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 96 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 97 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 98 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 99 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 100 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 101 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 102 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 103 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 104 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 105 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 106 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 107 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 108 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 109 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 110 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 111 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 112 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 113 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 114 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 115 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 116 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 117 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 118 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 119 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 120 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 121 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 122 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 123 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 124 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 125 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 126 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 127 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 128 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 129 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 130 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 131 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 132 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 133 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 134 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 135 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 136 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 137 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 138 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 139 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 140 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 141 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 142 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 143 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 144 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 145 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 146 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 147 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 148 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 149 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 150 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 151 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 152 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 153 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 154 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 155 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 156 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 157 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 158 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 159 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 160 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 161 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 162 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 163 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 164 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 165 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 166 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 167 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 168 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 169 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 170 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 171 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 172 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 173 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 174 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 175 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 176 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 177 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 178 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 179 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 180 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 181 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 182 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 183 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 184 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 185 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 186 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 187 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 188 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 189 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 190 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 191 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 192 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 193 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 194 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 195 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 196 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 197 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 198 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 199 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 200 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 201 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 202 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 203 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 204 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 205 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 206 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 207 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 208 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 209 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 210 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 211 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 212 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 213 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 214 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 215 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 216 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 217 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 218 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 219 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 220 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 221 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 222 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 223 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 224 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 225 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 226 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 227 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 228 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 229 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 230 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 231 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 232 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 233 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 234 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 235 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 236 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 237 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 238 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 239 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 240 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 241 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 242 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 243 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 244 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 245 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 246 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 247 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 248 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 249 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 250 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 251 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 252 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 253 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 254 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 255 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 256 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 257 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 258 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 259 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 260 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 261 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 262 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 263 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 264 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 265 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 266 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 267 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 268 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 269 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 270 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 271 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 272 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 273 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 274 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 275 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 276 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 277 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 278 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 279 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 280 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 281 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 282 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 283 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 284 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 285 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 286 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 287 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 288 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 289 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 290 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 291 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 292 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 293 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 294 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 295 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 296 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 297 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 298 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 299 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 300 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 301 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 302 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 303 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 304 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 305 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 306 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 307 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 308 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 309 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 310 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 311 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 312 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 313 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 314 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 315 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 316 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 317 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 318 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 319 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 320 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 321 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 322 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 323 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 324 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 325 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 326 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 327 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 328 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 329 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 330 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 331 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 332 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 333 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 334 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 335 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 336 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 337 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 338 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 339 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 340 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 341 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 342 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 343 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 344 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 345 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 346 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 347 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 348 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 349 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 350 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 351 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 352 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 353 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 354 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 355 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 356 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 357 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 358 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 359 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 360 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 361 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 362 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 363 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 364 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 365 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 366 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 367 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 368 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 369 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 370 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 371 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 372 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 373 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 374 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 375 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 376 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 377 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 378 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 379 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 380 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 381 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 382 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 383 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 384 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 385 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 386 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 387 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 388 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 389 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 390 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 391 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 392 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 393 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 394 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 395 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 396 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 397 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 398 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 399 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 400 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 401 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 402 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 403 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 404 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 405 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 406 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 407 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 408 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 409 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 410 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 411 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 412 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 413 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 414 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 415 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 416 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 417 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 418 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 419 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 420 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 421 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 422 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 423 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 424 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 425 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 426 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 427 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 428 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 429 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 430 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 431 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 432 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 433 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 434 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 435 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 436 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 437 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 438 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 439 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 440 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 441 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 442 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 443 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 444 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 445 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones. 446 Evita el uso de drogas. El uso de drogas puede dañar los riñones.