

**PREVENIR es lo importante...**

**Vitamina C**

1000 mg Vit. C

**DOBLE ACCIÓN**

**FDC**

Neutro-C/1000  
Vit. C NEUTRA

**FDC**

C/1000 Zinc  
Vitamina C + Zinc

**FDC**

Vitamina C/1000 mg  
Suplementos Recubiertos

Encuétralos en:  
Farmacias KNOP, Patio Azul, FDC, 40 AÑOS CONTIGO!

**¿Que dice el color de la ORINA de nuestra salud?**



# SALUD a diario

Viva más, viva mejor...

**IMPLICANCIAS PSICOLÓGICAS DE LA OBSESIÓN POR LA BELLEZA**

**GRIPE AVIAR**

Los adultos mayores la resistirían mejor que los niños

**INTEGRE HÁBITOS SALUDABLES ¡Y gane bienestar!**

**SÍNDROME DE DOWN**

Un fármaco experimental que podría cambiar la historia

17 de Mayo  
Día Internacional de la Hipertensión Arterial

- ✓ Aumenta la presión arterial
- ✓ Atención con algunos productos naturales y suplementos
- ✓ Puede generar enfermedades adicionales

**NOTA AVALADA POR LA**

## ¿ES HIPERTENSO? ¡CUIDADO CON AUTOMEDICARSE!

**PRESBICIA**

¿Conviene más usar lentes o cirugía?

**MARIHUANA**

Los efectos en la memoria de trabajo del CEREBRO

Los beneficios de la **UREA** para la piel

www.saludadiario.cl Año 6 • Nº 74 • Mayo 2025 • ISSN 2452-5316 • \$1.500. Regiones XV, I, II, III, XI y XII \$1.600.

**Tu peso saludable**

**Cuida a tu Mamá con este Pack de regalo**

Suplementos alimentarios que contribuyen a un peso saludable.

- ✓ Liporeductor
- ✓ Reductor de carbohidratos
- ✓ Ayuda a detoxificar el organismo

Una madre también necesita cuidado y protección

Exclusivo en:  
**Farmacias KNOP**  
Desde 1931

# Color de la orina: ¿qué dice de nuestra salud?

UNIVERSIDAD  
BERNARDO  
O'HIGGINS

Observarla ayuda a determinar el estado de hidratación, ya sea la falta o el exceso de ella. Su turbiedad también entrega información valiosa.



**Jorge Rodríguez.**  
Decano de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Bernardo O'Higgins (UBO).

La orina es un producto biológico fundamental que resulta de la filtración de la sangre en los riñones. Su función principal es eliminar los desechos metabólicos, las toxinas, y el exceso de agua y electrolitos del organismo. Este proceso es esencial para mantener el equilibrio interno, regulando la cantidad de agua y minerales en el cuerpo. Aunque a menudo no le prestamos mucha atención, el color, la apariencia y el olor de este líquido pueden proporcionar información crucial sobre nuestro estado de salud.

## Estado de hidratación

La formación de este fluido comienza cuando los riñones filtran la sangre, separando los desechos del resto de los componentes sanguí-

neos. Los productos de desecho, como la urea, se disuelven en agua y se transportan por los uréteres hasta la vejiga, donde se almacenan hasta ser expulsados. Este tránsito es clave para el buen funcionamiento del cuerpo, ya que permite mantener la homeostasis, es decir, el equilibrio de agua y electrolitos.

El color del fluido excretado es uno de los primeros indicadores del estado de hidratación. Cuando tiene un tono amarillo claro o ámbar pálido, generalmente refleja una buena hidratación y un funcionamiento adecuado de los riñones. Este color se debe a la urobilina, un pigmento derivado de la descomposición de la hemoglobina. Si la cantidad de agua es suficiente, el sistema urinario puede diluir los desechos, manteniendo un color claro.

Sin embargo, un tono marrón o café puede ser preocupante. Este color oscuro puede estar relacionado con una deshidratación grave cuando el cuerpo no tiene suficiente líquido para diluir los desechos. Además, puede indicar problemas hepáticos graves, como hepatitis o cirrosis, ya que en estos casos la bilirrubina, un subproducto de la descomposición de los glóbulos rojos, se excreta de manera anormal. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), las enfermedades hepáticas son responsables de aproximadamente el 5 % de las muertes

## Signos de alerta más comunes

- El color, olor y apariencia de la orina pueden proporcionar información valiosa sobre el estado de salud de una persona.
- Cambios en estos aspectos pueden ser señales de deshidratación, infecciones, enfermedades hepáticas o renales, entre otras condiciones médicas.

en América Latina, y su prevalencia sigue en aumento en la región.

Por otro lado, un fluido completamente transparente puede ser señal de una hidratación excesiva. Aunque beber suficiente agua es crucial para la salud, un exceso de líquidos puede diluir en exceso los electrolitos en el organismo, lo que afecta el equilibrio metabólico. Un estudio de la Universidad de Chile del año 2023 indicó que el 30 % de la población adulta en América Latina no

## Tonos marrones o café pueden indicar deshidratación grave.

consume la cantidad recomendada de agua diaria, lo que puede generar desequilibrios en el cuerpo.

## Cuando es roja o rosada

Cuando el fluido se vuelve rojo o rosado, la causa más probable es la

presencia de sangre, lo que se conoce como hematuria. Este síntoma puede ser causado por infecciones del tracto urinario, cálculos renales, lesiones o, en casos más graves, cáncer. Sin embargo, ciertos alimentos como la remolacha o los frutos rojos también pueden teñir temporalmente el líquido, sin que esto implique un problema de salud.

Ahora bien, el aspecto turbio o nublado es otro signo para considerar. La turbidez puede ser indicativa de una infección urinaria (ITU) o de la presencia de proteínas en el fluido, lo cual puede ser un signo temprano de enfermedades renales.

En cuanto al olor, un aroma fuerte o inusual puede ser causado por ciertos alimentos, como los espárragos o el café, pero si es persistente y desagradable podría indicar una infección o trastornos metabólicos, como la diabetes. En pacientes diabéticos el fluido puede tener un olor afrutado debido a la presencia de cetonas, un subproducto de la quema de grasas en el cuerpo.

En este sentido, los cambios persistentes en el color, olor o aspecto de este líquido deben ser motivo de preocupación. Si el color se vuelve oscuro, la presencia de sangre es evidente o el olor se torna inusual y fuerte, es importante consultar a un médico para obtener un diagnóstico preciso. Estos síntomas pueden estar asociados con condiciones serias que requieren atención médica, como infecciones del tracto urinario, enfermedades hepáticas o renales, y trastornos metabólicos. En muchos casos, las afecciones relacionadas con el tracto urinario, el hígado o los riñones pueden tratarse eficazmente si se detectan a tiempo. ■

