

Reglas para mantener sus riñones sanos y saludables

Mantenerse en forma y activo



Mantenerse en forma ayuda a reducir la presión arterial y reduce el riesgo de insuficiencia renal crónica. Ser activo significa caminar, correr o pasear en bicicleta. Esto ayuda en el mejor funcionamiento de nuestros riñones.

Controle regularmente el nivel de azúcar en la sangre



El daño renal causado por la diabetes se puede reducir o prevenir si es detectado a tiempo. Es importante mantener el control de los niveles de azúcar en la sangre con la ayuda su médico.

Alrededor de la mitad de las personas que tienen diabetes, pueden desarrollar un daño renal. Se recomienda someterse periódicamente a exámenes para comprobar el buen funcionamiento de los riñones.

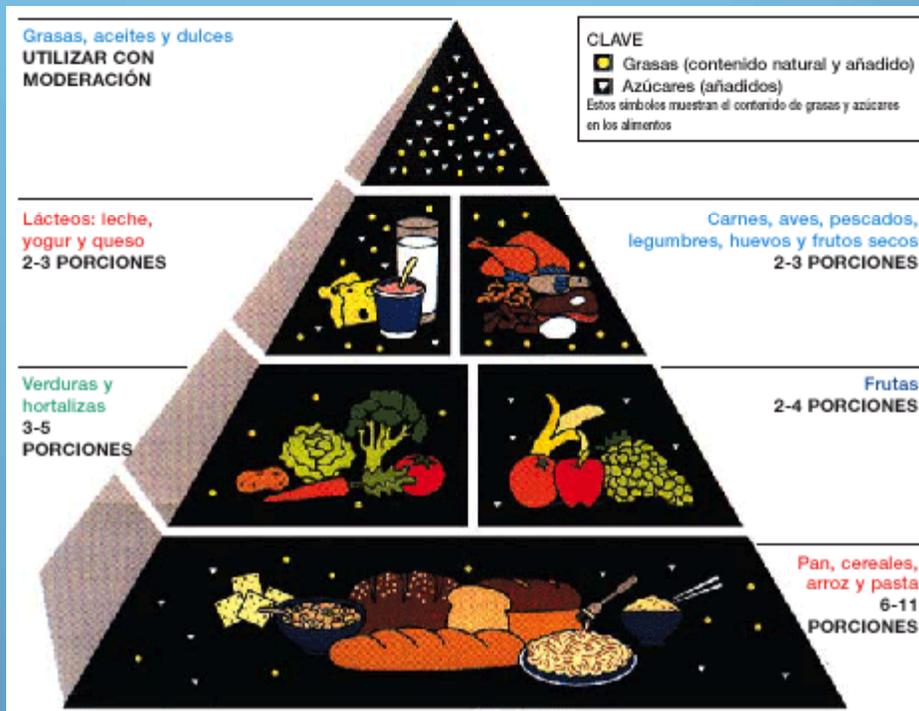
Verifique su presión arterial

Pocos saben que la causa más frecuente de daño renal es la presión arterial alta, si está asociada con la diabetes, el colesterol elevado y las enfermedades cardiovasculares

Los hipertensos deben adoptar un cambio en su estilo de vida.



Coma saludable y mantenga su peso bajo control



Mantener un adecuado peso y alimentarse saludablemente ayuda a prevenir la diabetes, enfermedades cardiacas y otras enfermedades asociadas con la insuficiencia renal crónica.

Visite con regularidad al nutricionista para una mejor orientación.

No fume



Fumar reduce la circulación de la sangre a los riñones. Al llegar menos sangre a los riñones, se deteriora su correcto funcionamiento.

El tabaco también aumenta el riesgo de cáncer de riñón en un 50%.

No se automedique

Los anti-inflamatorios causan daño renal si son tomados regularmente sin supervisión médica.

Estos medicamentos, no representan un riesgo significativo si sus riñones están relativamente sanos y utiliza estas pastillas sólo en casos de emergencia. Si se trata de un dolor crónico, es importante mantener el contacto permanente con su médico a fin de encontrar la manera más adecuada de controlar el dolor, sin poner en riesgo sus riñones.



Chequee sus funciones renales si tiene uno o más de los siguientes factores de riesgo.

- Tiene diabetes.
- Tiene hipertensión.
- Es obeso(a).
- Si algún familiar sufre de una enfermedad renal.

