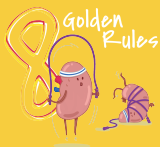




8 REGLAS DE ORO PARA PROTEGER LA SALUD RENAL



Las enfermedades renales suelen ser mortalmente silenciosas que pueden afectar significativamente la calidad de vida. Afortunadamente, existen varias maneras de reducir el riesgo de desarrollarlas.



MANTÉNGASE EN FORMA, MANTÉNGASE ACTIVO

Hacer ejercicio con regularidad contribuye al control del peso, la regulación de la presión arterial y la prevención de enfermedades renales.

CONSUMA UNA DIETA SALUDABLE

Un peso saludable y un consumo bajo de sal (aproximadamente 1 cucharadita/día) ayudan a prevenir enfermedades renales, presión arterial alta y enfermedades relacionadas.

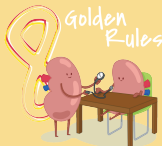


CONTROLE SU NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE

Muchas personas con diabetes no lo saben. Los controles regulares de azúcar en la sangre y de los riñones, especialmente a partir de la mediana edad, ayudan a prevenir el daño renal.

CONTROLE SU PRESIÓN ARTERIAL

La presión arterial alta a menudo pasa desapercibida. Controlarla ayuda a proteger sus riñones, especialmente si tiene diabetes o enfermedad cardíaca.





8 REGLAS DE ORO PARA PROTEGER LA SALUD RENAL



TOME LA INGESTA ADECUADA DE LÍQUIDOS

Las necesidades de líquidos varían según el ejercicio, el clima, la salud y el embarazo. Para un adulto sano, lo típico es beber unos 2 litros (8 tazas) al día, pero pueden ser necesarios ajustes.

NO FUME

Fumar reduce el flujo sanguíneo a los riñones, lo que perjudica su función y aumenta el riesgo de cáncer de riñón en aproximadamente un 50%.



LIMITE EL USO DE MEDICAMENTOS ANTIINFLAMATORIOS

El uso regular de AINE (p. ej., ibuprofeno) puede dañar los riñones, especialmente si la función renal está reducida.

Consulte a su médico o farmacéutico si no está seguro.

REVISE SU FUNCIÓN RENAL SI TIENE UNO O MÁS DE LOS FACTORES 'DE ALTO RIESGO'

- Si tiene diabetes.
- Si tiene presión arterial alta.
- Si tiene sobrepeso u obesidad.
- O si tiene antecedentes familiares de enfermedad renalcardíaca.

