



# 8 REGLAS DE ORO PARA PROTEGER LA SALUD DE TUS RIÑONES

Las enfermedades renales suelen desarrollarse de manera silenciosa y pueden afectar significativamente la calidad de vida. Afortunadamente, existen varias maneras de reducir el riesgo de desarrollarlas.

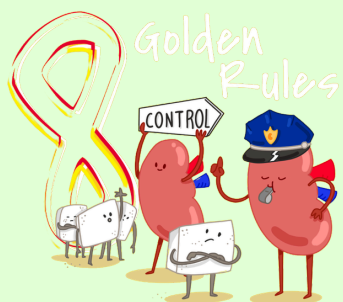


## MANTENTE EN FORMA, SÉ ACTIVO

Realizar ejercicio de forma regular contribuye al control del peso, a la regulación de la presión arterial y a la prevención de enfermedades renales.

## COME UNA DIETA SALUDABLE

Mantener un peso saludable y consumir poca sal ( $\approx 1$  cucharadita/día) ayuda a prevenir la enfermedad renal, la hipertensión y enfermedades relacionadas.

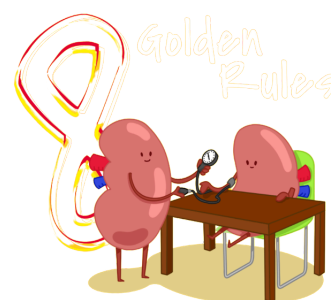


## CONTROLA TU AZÚCAR EN SANGRE

Muchas personas con diabetes no lo saben. Los controles regulares de glucosa y de la función renal, especialmente a partir de la mediana edad, ayudan a prevenir el daño renal.

## CONTROLA TU PRESIÓN ARTERIAL

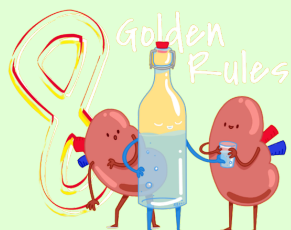
La presión arterial alta suele pasar desapercibida. Controlarla y mantenerla bajo control ayuda a proteger tus riñones, especialmente si tienes diabetes o enfermedades del corazón.





# 8 REGLAS DE ORO

## PARA PROTEGER LA SALUD DE TUS RIÑONES

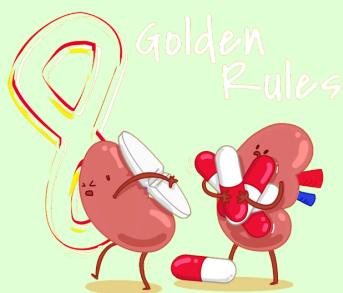
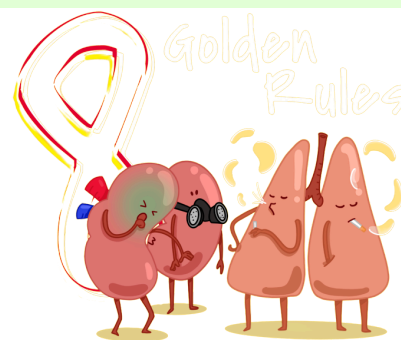


### CONSUME UNA CANTIDAD ADECUADA DE LÍQUIDOS

Las necesidades de líquidos varían según el ejercicio, el clima, el estado de salud y el embarazo. Para un adulto sano, lo habitual es alrededor de 2 litros (8 vasos) al día, aunque pueden requerirse ajustes.

### NO FUMES

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



### LIMITA EL USO DE MEDICAMENTOS ANTIINFLAMATORIOS

El uso regular de AINEs (por ejemplo, ibuprofeno) puede dañar los riñones, especialmente si la función renal ya está reducida. Consulta a tu médico o farmacéutico si tienes dudas.

### HAZTE EXÁMENES SI TIENES FACTORES DE RIESGO:

- Si tienes diabetes
- Si tienes presión arterial alta
- Si tienes sobrepeso u obesidad
- Si tienes antecedentes familiares de enfermedad renal

