

Muévete por tu Salud:



Ejercicio y Bienestar Renal

El ejercicio es clave para mantener la salud renal:



Realiza ejercicio regularmente:

Practica al menos 30 minutos de actividad moderada al día para mejorar la circulación y reducir la presión arterial.



Controla tu peso corporal:

Mantener un peso saludable ayuda a prevenir diabetes, hipertensión e insuficiencia renal.



Escucha a tu cuerpo:

Asegúrate de mantenerte hidratado, especialmente si padeces diabetes o hipertensión. Es importante escuchar las señales de tu cuerpo durante la actividad física.

Comparte estos consejos y ayuda a cuidar la salud renal.

Juntos podemos prevenir las enfermedades renales y promover un futuro más saludable para todos.



RECUERDA: FACTORES COMO LA DIABETES, HIPERTENSIÓN, OBESIDAD, FUMAR, AUTOMEDICARSE, LA EDAD AVANZADA Y ANTECEDENTES FAMILIARES DE INSUFICIENCIA RENAL AUMENTAN EL RIESGO DE ENFERMEDADES RENALES.

Mantener un estilo de vida saludable puede marcar la diferencia.

Auspicia:



Unidos por la salud renal

Consejos Para Cuidar Tus Riñones

Unidos por la salud renal

Es fundamental concientizar sobre la detección temprana de enfermedades renales. Realizar estudios regulares y generar espacios de interacción entre pacientes, familiares y profesionales de la salud son claves para fomentar hábitos saludables que protejan nuestros riñones.

Consejos Clave para cuidar tus riñones

La prevención es clave para evitar enfermedades renales.

Ten en cuenta los siguientes consejos:



Mantén una hidratación adecuada:

Bebe al menos 8 vasos de agua al día para ayudar a los riñones a eliminar toxinas y prevenir la deshidratación.

Evita la automedicación:

No tomes medicamentos sin la supervisión de un médico, especialmente analgésicos y fármacos que pueden dañar los riñones.



No fumes:

Fumar reduce el flujo sanguíneo a los riñones y aumenta el riesgo de hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

Controla la presión arterial:

La hipertensión es una de las principales causas de insuficiencia renal. Mantén tu presión arterial bajo control con dieta, ejercicio y medicación si es necesario.



Alimentación: La Clave para Cuidar tus Riñones

La dieta es esencial para la salud renal.

Aquí algunos consejos prácticos:



Consumo alimentos frescos y naturales:

Incluye frutas, verduras y proteínas magras como pescado o pollo.



Reduce el consumo de sal:

El exceso de sal puede elevar la presión arterial. Usa hierbas y especias naturales para dar sabor a tus comidas.

Modera el consumo de proteínas animales:

Un exceso de proteínas de origen animal puede sobrecargar los riñones. Opta por proteínas vegetales como legumbres, nueces y semillas.



Incorpora antioxidantes:

Alimentos como frutos rojos, cítricos y vegetales de hoja verde protegen los riñones de daños oxidativos.



Monitorea tus niveles de azúcar:

Si tienes diabetes, controla tus niveles de glucosa, ya que la diabetes mal tratada puede dañar los riñones.

Haz chequeos médicos periódicos:

Si tienes antecedentes de diabetes, hipertensión, obesidad o insuficiencia renal en la familia, realiza estudios regulares para evaluar la salud de tus riñones.



Cuida a los adultos mayores:

Los adultos mayores son más vulnerables a problemas renales. Realiza chequeos frecuentes y promueve hábitos saludables.

