



*Unidos por
la salud renal*

***Consejos Para
Cuidar Tus Riñones***

Servicio de Nefrología
Consultorio de Enfermedad Renal Crónica Avanzada



cerca

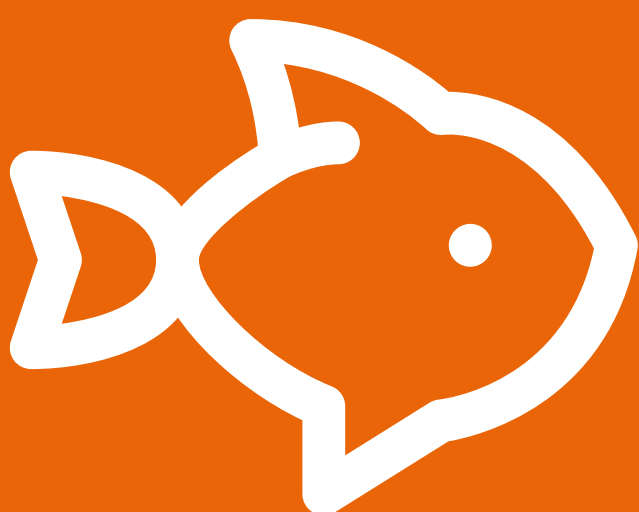
Unidos por la salud renal

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.

Alimentación: La Clave para Cuidar tus Riñones

La dieta es esencial para la salud renal.

Aquí algunos consejos prácticos:



Consume alimentos frescos y naturales:
Incluye frutas, verduras y proteínas magras como pescado o pollo.

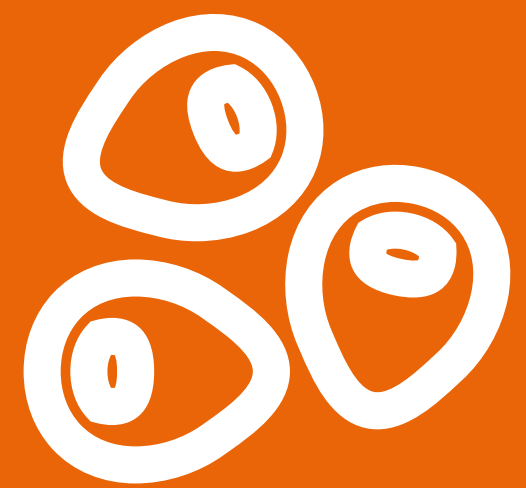


Reduce el consumo de sal:

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 rojas, cítricos y vegetales de hoja verde protegen los riñones de daños oxidativos.

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.



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.

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:

