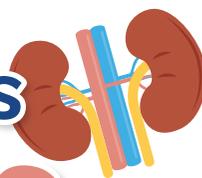
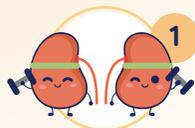


Proteja sus riñones

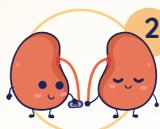


Reglas de oro para mantener su salud renal



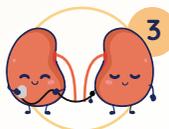
1 Realice ejercicio con frecuencia:

Realizar ejercicio ayuda a reducir el sobrepeso, la presión arterial alta y los niveles elevados de azúcar, por lo tanto, reduce el riesgo de enfermedad renal crónica.



2 Controle el azúcar en la sangre:

La mitad de los pacientes diabéticos desarrollan enfermedad renal crónica. Este daño se puede evitar si disminuye el consumo de azúcar y harinas.



3 Controle la presión arterial:

La Hipertensión arterial produce daño severo a sus riñones, es importante disminuir el consumo de alimentos con alto contenido en sal, embutidos y enlatados. Controle periódicamente su tensión arterial.



4 Evite fumar y beber:

El tabaquismo altera la salud renal y aumenta los factores de riesgo de hipertensión arterial y diabetes, puede producir cáncer renal. Evite el cigarrillo y el consumo de bebidas alcohólicas en exceso.



5 Evite medicamentos antiinflamatorios:

El consumo de medicamentos como el diclofenaco y el ibuprofeno deben ser evitados por largos periodos de tiempo, pueden producir daño renal. Deben ser formulados por su médico. **¡NO SE AUTO MEDIQUE!**



6 Consultas médicas periódicas:

Realice examen de orina y sangre anualmente, visite a su médico una vez al año.



7 Cuide su corazón:

Todo lo que afecta su corazón, afecta su riñón



8 Mantenga una dieta saludable:

Siga una dieta saludable, rica en vegetales y frutas.

Referencia: 1. National Kidney foundation. ¿Qué hacer para proteger sus riñones? Ministerio de Salud y protección social.



Fundación Universitaria
de Ciencias de la Salud
FUCS



División de Salud
Comunitaria

FUCS al parque

proyeccionessocial@fucsalud.edu.co ✉

www.fucsalud.edu.co

| VIGILADA MINEDUCACIÓN |