

# 8 Reglas de oro

## para el cuidado de los riñones

Las enfermedades renales afectan en gran medida la calidad de vida de las personas y por lo general son causa de millones de muertes en el mundo. Sin embargo, existen maneras fáciles de prevenir el riesgo de desarrollar estas enfermedades renales.



### 1 Haga ejercicio de forma habitual:

Mantener una rutina diaria de ejercicio reduce la presión arterial y el riesgo de daño en los riñones.



### 2 Mantenga niveles normales de glucosa:

Las personas diagnosticadas con diabetes están propensas a desarrollar daños renales, por lo que es importante realizar-se exámenes frecuentes para medir los niveles de glucosa y comprobar la función de los riñones.



### 3 Controle la presión arterial:

La presión arterial normal se encuentra en valores de 120/80, si los valores aumentan a 130/90 se considera pre-hipertensión, en esta etapa no se utiliza medicación para su tratamiento, pero sí se deben tomar medidas que generalmente constituyen cambios en el estilo de vida, hacer ejercicio y una alimentación sana. Cuando los valores aumentan a más de 140/90 se habla ya de hipertensión arterial. Es necesario acudir al médico, si no se trata a tiempo puede desarrollar problemas cardíacos y renales. En esta etapa se necesita de medicación y la medición frecuente de la presión arterial.



#### **4 Procure una alimentación sana y un peso adecuado:**

Una alimentación sana y un peso adecuado ayudan a prevenir enfermedades como la diabetes, hipertensión, problemas cardíacos y enfermedad renal. Es recomendable reducir el consumo de sal, la ingesta de grasas saturadas y agentes químicos altos en calorías (aguas gaseosas, alimentos envasados, frituras, etc.). Realizar una alimentación balanceada con frutas, verduras y carnes blancas, ricas en hierro y carbohidratos.



#### **5 Beba abundante agua pura:**

El cuerpo es 60 por ciento agua, se debe de beber al menos 2-3 litros de agua al día para mantener hidratado el cuerpo y evitar daños renales.



#### **6 No debe fumar:**

El tabaco es un factor de riesgo cardiovascular, afecta directamente la oxigenación de la sangre, agente que causa el aumento de riesgo de contraer cáncer renal.



#### **7 Reduzca el consumo de analgésicos:**

El uso masivo o prolongado de medicamentos analgésicos puede dañar los riñones. Se estima que un 10 por ciento de los nuevos casos de insuficiencia renal crónica pueden ser causados por el uso intensivo de medicamentos.

Existen combinaciones de algunas de estos medicamentos, como aspirina y acetaminofén, que pueden contener además otros compuestos como la codeína y la cafeína. Los compuestos agregados no son dañinos por sí solos, pero en combinación con analgésicos pueden aumentar el riesgo de enfermedades renales.



#### **8 Consulte periódicamente al médico:**

Es necesario realizar visitas periódicas al médico para evaluar el funcionamiento de los riñones, con mayor importancia si ya se padece de hipertensión, diabetes, problemas de obesidad o antecedentes de enfermedades renales en familiares.