

5 acciones para ayudarte a prevenir la Enfermedad Renal

Las tres primeras etapas de la Enfermedad Renal no tienen síntomas aparentes. En este sentido es importante la prevención, para ello puedes realizar 5 hábitos para mantener tus riñones saludables.



Revisa tu nivel de azúcar en sangre

La causa principal de la enfermedad renal es la diabetes. Si padeces esta enfermedad, se sugiere que le preguntes a tu médico con qué frecuencia debes realizarte pruebas para determinar tu Tasa de Filtrado Glomerular (TFG).



Manten tu presión arterial en valores normales

Los valores normales de la presión arterial son menos de 120/80 mmHg, si el nivel es más alto, acude a tu médico. En personas con diabetes, los valores deben ser menores a 140/90 mmHg.



Manejo del estrés

El estrés es un factor importante para el desarrollo de enfermedades mentales y físicas. Por ello, te sugerimos realizar una actividad de tu agrado que te ayude a reducir el estrés. Muchas personas practican yoga, caminan o realizan alguna actividad física para este fin.



No te automediques

La función de los riñones es filtrar sustancias tóxicas y desechos. Si tomas medicamentos sin prescripción y por tiempos prolongados puedes afectar el funcionamiento de tus riñones.



Hidrátate

Un adulto sano necesita 35 ml de agua al día por kilo de peso. Evita el consumo de bebidas empaquetadas (jugos y/o refrescos), ya que contienen altos contenidos de azúcar y conservadores que pueden afectar el funcionamiento de tu cuerpo, en especial, el de tus riñones.

Nota:
No olvides ir al médico para conocer el estado de tus riñones, si el profesional de la salud lo considera pertinente es importante realizarte el estudio general de orina.

Si quieres saber más sobre la salud renal, te invitamos a que visites la página <https://saludrenal.cinvestav.mx/>

Referencias:

Prevención de la enfermedad de los riñones. (2022, 3 octubre). National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-rinones/informacion-general/prevencion>

Las 8 Reglas de Oro para cuidar tus riñones a diario. (2022, 16 junio). Fundación Cardioinfantil y LaCardio Recuperado de <https://cardioinfantil.org/diario-medico/cuidado-de-los-rinones/las-8-reglas-de-oro-para-cuidar-tus-rinones/>