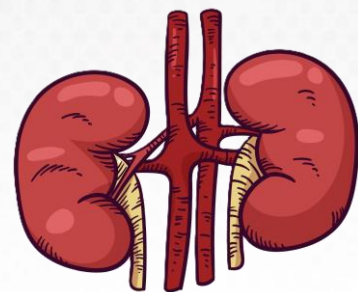




Día Mundial del Riñón



¿Por qué es importante cuidar los riñones?

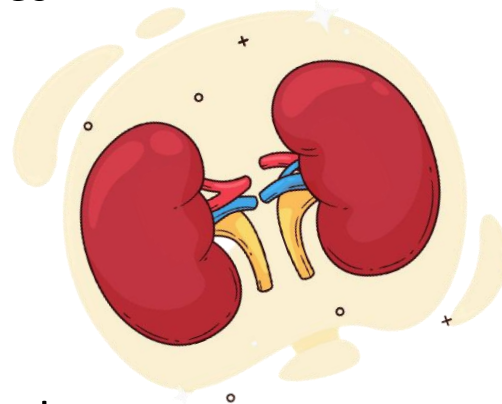
Los riñones son órganos fundamentales para nuestra salud. Su función principal es filtrar la sangre y eliminar toxinas a través de la orina. También regulan la presión arterial, equilibran los electrolitos y producen hormonas esenciales.



Factores de riesgo para enfermedades renales

Si tienes alguno de estos factores, es importante prestar atención a tu salud:

- ✓ Diabetes.
- ✓ Hipertensión arterial.
- ✓ Obesidad.
- ✓ Tabaquismo.
- ✓ Consumo excesivo de analgésicos.
- ✓ Antecedentes familiares de enfermedad renal.



Marzo 2025



Consejos para cuidar tus riñones:



- ✓ Hidrátate bien: Bebe suficiente agua a lo largo del día.
- ✓ Lleva una alimentación equilibrada: Reduce el consumo de sal, grasas y azúcares.
- ✓ Controla la presión arterial y el azúcar en sangre: Especialmente si tienes antecedentes de hipertensión o diabetes.
- ✓ Evita el exceso de medicamentos: Consulta a tu médico antes de tomar analgésicos o antiinflamatorios por periodos prolongados.
- ✓ Mantente activo: La actividad física ayuda a regular la presión arterial y el peso.
- ✓ Realiza chequeos médicos: Un análisis de sangre y orina puede detectar problemas renales a tiempo.

