

Consejos para la Salud Renal

Una dieta rica en proteínas y sal puede causar más daño a los riñones.

Limite la sal, los refrescos, la carne, la leche y el queso en su dieta.

Con la diabetes, corre el riesgo de tener una enfermedad renal. Pero puede ayudar a prevenirlo:

- ⇒ Controlando su azúcar en la sangre
- ⇒ Controlando su presión arterial
- ⇒ Controlando su colesterol

También puede proteger sus riñones al:

- Tomar los medicamentos según lo prescrito
- Limitar su sal a 1/4 cucharadita o menos (1500 mg o menos) al día
- Elegir frutas frescas, vegetales frescos o congelados, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa
- Lavar y escurrir los alimentos enlatados antes de comerlos
- Ser más físicamente activo(a)
- Bajar de peso, si tiene sobrepeso
- Limitar el uso de ibuprofeno o naproxeno y usarlos solo según las indicaciones
- Tomar medidas para dejar de fumar, si lo hace
- Detener o limitar su consumo del alcohol