



INFORMACION PARA PACIENTES

8 claves para reducir el riesgo de contraer una enfermedad renal

1. MANTENERSE EN FORMA Y ACTIVO

Mantenerse en forma ayuda a reducir la presión arterial y por lo tanto reduce el riesgo de sufrir insuficiencia renal crónica. Se recomienda hacer actividades aeróbicas como caminar, correr o andar en bicicleta.

2. CONTROLAR REGULARMENTE EL NIVEL DE AZÚCAR EN SANGRE

Alrededor del 50% de las personas diabéticas desarrollan daño renal, por lo que es fundamental que se controlen periódicamente para comprobar el estado de sus funciones renales. El daño puede reducirse o evitarse si se detecta en forma temprana.

3. CONTROLAR SU PRESIÓN ARTERIAL

Aunque mucha gente sabe que la presión arterial alta puede provocar un derrame cerebral o un ataque al corazón, pocos saben que también es la causa más común de daño renal. Esta situación se potencia cuando se asocia con otros factores como la diabetes, el colesterol alto o enfermedades cardio-vasculares.

4. LLEVAR UNA DIETA SALUDABLE Y CONTROLAR SU PESO

Ambas ayudan a prevenir diabetes, enfermedades cardíacas y otras afecciones asociadas con la enfermedad renal crónica. También es aconsejable reducir el consumo de sal (5-6 gramos, alrededor de una cucharada chica por día).

5. BEBER MUCHO LÍQUIDO

Se recomienda beber entre 1,5 y 2 litros de agua por día. El consumo de líquido ayuda a los riñones a limpiar el sodio, la urea y las toxinas del cuerpo que, a su vez, reducen el riesgo de desarrollar enfermedad renal crónica. Aquellas personas que ya han tenido un cálculo renal se les aconseja beber de 2 a 3 litros de agua al día para disminuir el riesgo de formación de una nueva piedra.

6. NO FUMAR

Fumar reduce el flujo de sangre a los riñones, lo que afecta su correcto funcionamiento. También aumenta el riesgo de cáncer renal en un 50 por ciento.

7. NO ABUSAR DE LOS MEDICAMENTOS SIN RECETA

Los medicamentos comunes, por ejemplo anti-inflamatorios como el ibuprofeno, son conocidos por causar daños renales si se toman regularmente. Estos medicamentos no representan un peligro significativo si se utilizan para algún dolor eventual, pero si usted tiene un problema crónico (como artritis o dolor de espalda), debe consultar a su médico para poder solucionarlo sin poner en riesgo sus riñones.

8. CHEQUEAR SU FUNCIÓN RENAL SI TIENE UNO O MÁS DE LOS SIGUIENTES FACTORES DE RIESGO

- Diabetes
- Hipertensión
- Obesidad
- Usted o un miembro de su familia sufre de enfermedad renal