

¿Qué puedes hacer por tus riñones?

Las enfermedades renales son asesinos silenciosos, que pueden afectar en gran medida tu calidad de vida. Hay varias maneras de reducir el riesgo de desarrollar enfermedad renal.

Mantente en forma, sé activo

Esto puede ayudar a mantener un peso corporal ideal, reducir la presión arterial y el riesgo de enfermedad renal crónica.

Come una dieta saludable

Esto puede ayudar a mantener un peso corporal ideal, reducir la presión arterial, prevenir la diabetes, las enfermedades cardíacas y otras afecciones asociadas con la enfermedad renal crónica.

Reduce tu consumo de sal.

La ingesta de sodio recomendada es de 5-6 gramos de sal por día. Esto incluye la sal que ya está en sus alimentos. (alrededor de una cucharadita). Para reducir su consumo de sal, trata de limitar la cantidad de comida procesada y de restaurante y no agregues sal a la comida. Será más fácil controlar la ingesta de sal si preparas la comida con ingredientes frescos.

Revisa y controla tu nivel de azúcar en la sangre

Aproximadamente la mitad de las personas que tienen diabetes no saben que la tienen. Por lo tanto, debes verificar tu nivel de azúcar en la sangre como parte de tu chequeo general del cuerpo. Esto es especialmente importante para aquellos que se acercan a la mediana edad o mayores. Aproximadamente la mitad de las personas que tienen diabetes desarrollan daño renal; pero esto se puede prevenir / limitar si la diabetes está bien controlada. Controla tu función renal regularmente con análisis de sangre y orina.

Revisa y controla tu presión arterial

Aproximadamente la mitad de las personas que tienen presión arterial alta no saben que la tienen. Por lo tanto, debes controlar tu presión arterial como parte de tu chequeo corporal general. Esto es especialmente importante para aquellos que se acercan a la mediana edad o mayores. La presión arterial alta puede dañar los riñones. Esto es especialmente probable cuando se asocia con otros factores como diabetes, colesterol alto y enfermedades cardiovasculares. El riesgo se puede reducir con un buen control de la presión arterial. Si tu presión arterial se eleva persistentemente por encima del rango normal (especialmente si eres una persona joven), debes consultar a tu médico para analizar los riesgos, la necesidad de modificar el estilo de vida y el tratamiento con medicamentos.

Bebe una cantidad adecuada de líquidos

El nivel correcto de ingesta de líquidos para cualquier individuo depende de muchos factores, incluidos el ejercicio, el clima, las condiciones de salud, el embarazo y la lactancia.

Normalmente esto significa 8 tazas, aproximadamente 2 litros (cuartos de galón) por día para una persona saludable en una condición climática confortable.

Esto debe ajustarse en condiciones climáticas severas. Es posible que sea necesario ajustar tu ingesta de líquidos si tienes una enfermedad renal, cardíaca o hepática. Consulta a tu médico sobre la ingesta de líquidos adecuada para tu condición.

No fumes

Fumar retarda el flujo de sangre a los riñones. Cuando llega menos sangre a los riñones, puede disminuir su capacidad para funcionar normalmente. Fumar también aumenta el riesgo de cáncer de riñón en un 50 por ciento.

No tomes pastillas antiinflamatorias / analgésicas de venta libre con regularidad

Los medicamentos comunes, como los antiinflamatorios no esteroideos (AINE) o los analgésicos (p. ej., medicamentos como el ibuprofeno), pueden dañar los riñones si se toman con regularidad.

Si tienes una enfermedad renal, tomar solo unas pocas dosis puede dañar sus riñones. En caso de duda, consulta con tu médico.

Controla tu función renal si tienes uno o más de los factores de "alto riesgo":

- tienes diabetes
- tienes hipertensión
- eres obeso
- tienes antecedentes familiares de enfermedad renal