

¿Qué hacen tus riñones por vos?

- » Eliminan desechos
- » Regulan la presión arterial
- » Eliminan el exceso de líquido
- » Regulan la formación de glóbulos rojos
- » Metabolizan los medicamentos
- » Regulan el metabolismo de los huesos

...

f Cudaio Santa fe

🐦 Cudaio

📷 Cudaio

www.cudaio.gob.ar

¿QUÉ HACÉS VOS POR TUS RIÑONES?

Lo que necesitamos saber para cuidarlos y prevenir la Enfermedad Renal Crónica (ERC)

CUDAIO
+ donantes + trasplantes


Santa Fe
PROVINCIA

8

REGLAS DE ORO PARA CUIDAR TUS RIÑONES

1

Comer saludablemente

Preferir frutas y verduras, disminuir el consumo de azúcar, sal y alcohol, evitar ultraprocesados



2

Mantener un peso adecuado



3

Mantenerse hidratado

Preferir agua segura y bebidas no azucaradas



4

Mantenerse activo

Realizar actividad física y estar en movimiento



5

NO fumar ni vapear



6

Controlar la diabetes y la hipertensión

No abandonar el tratamiento



7

Chequear la función renal si tienes uno o más factores de riesgo

Recordar a tu médico de cabecera que en la rutina incluya la CREATININA y la detección de PROTEÍNAS en la orina



8

No automedicarse

Especialmente evitar antiinflamatorios, ya que los mismos tomados abusivamente pueden dañar la función renal



¿Están sanos tus riñones?

Descúbrelo a tiempo, protege tu salud renal

