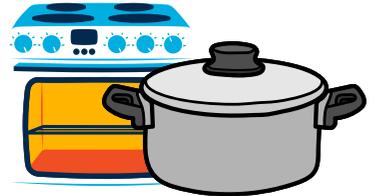




2.- Prepara tus comidas en base a vegetales



1.- Reemplaza la sal por condimentos y especias para cocina



3.- Hornea o cocina a vapor tus alimentos en vez de freírlos

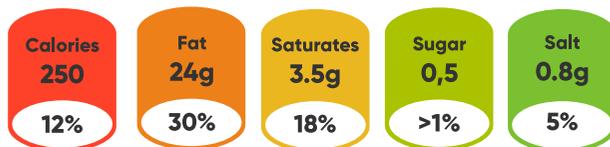


4.- Prefiere los alimentos sin grasas añadidas



8.- Planifica y prepara tus comidas

Consejos para tener una dieta sana



7.- Lee las etiquetas de los alimentos



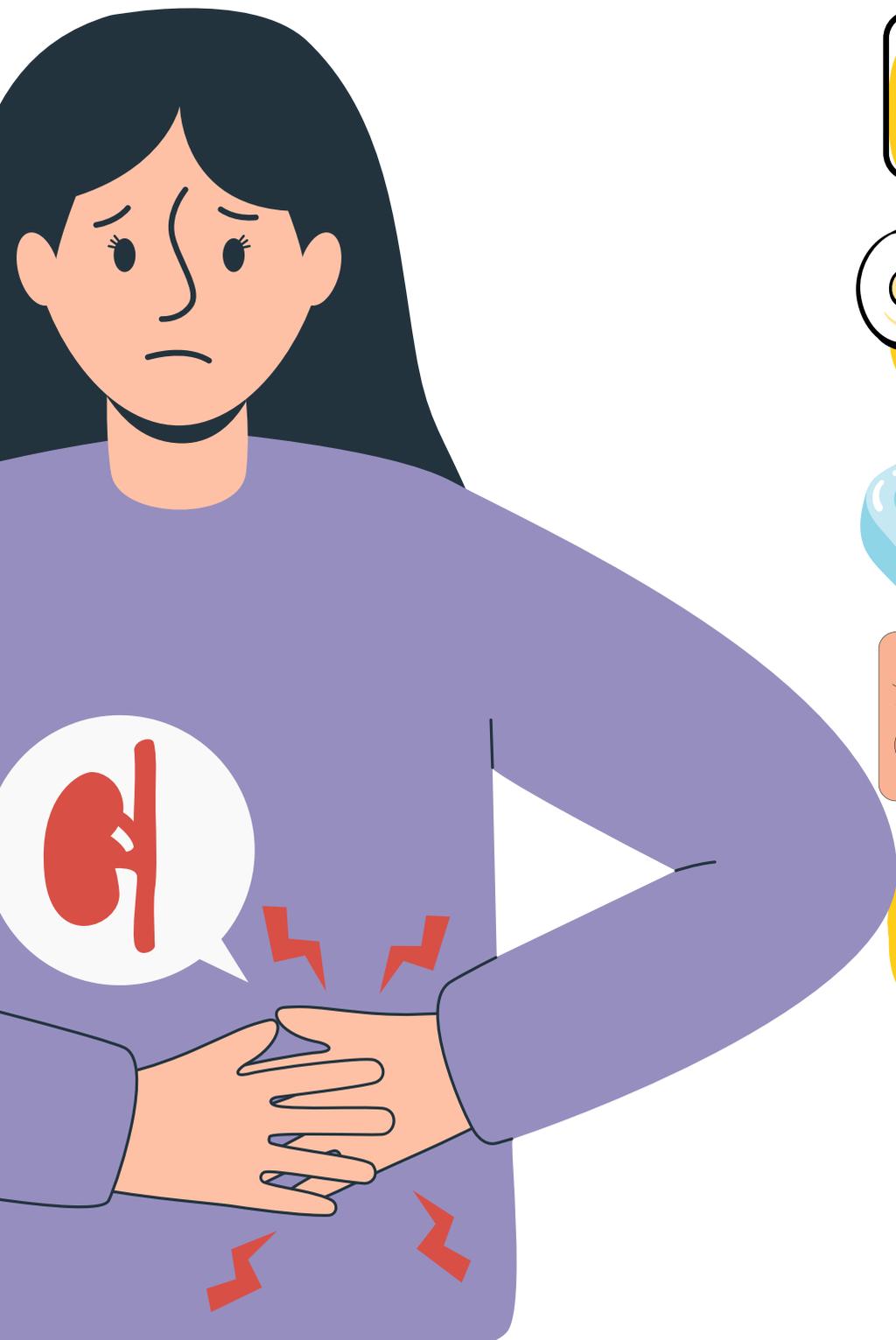
6.- Elige las opciones integrales



5.- Reduce el consumo de azúcares



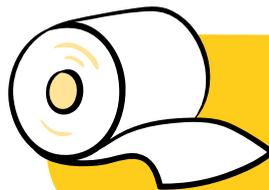
¿Cómo prevenir una infección renal?



Bebe líquidos en abundancia

WC

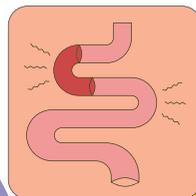
Ve al baño con frecuencia



Limpia tu zona íntima de adelante hacia atrás



Mantén una buena higiene genital

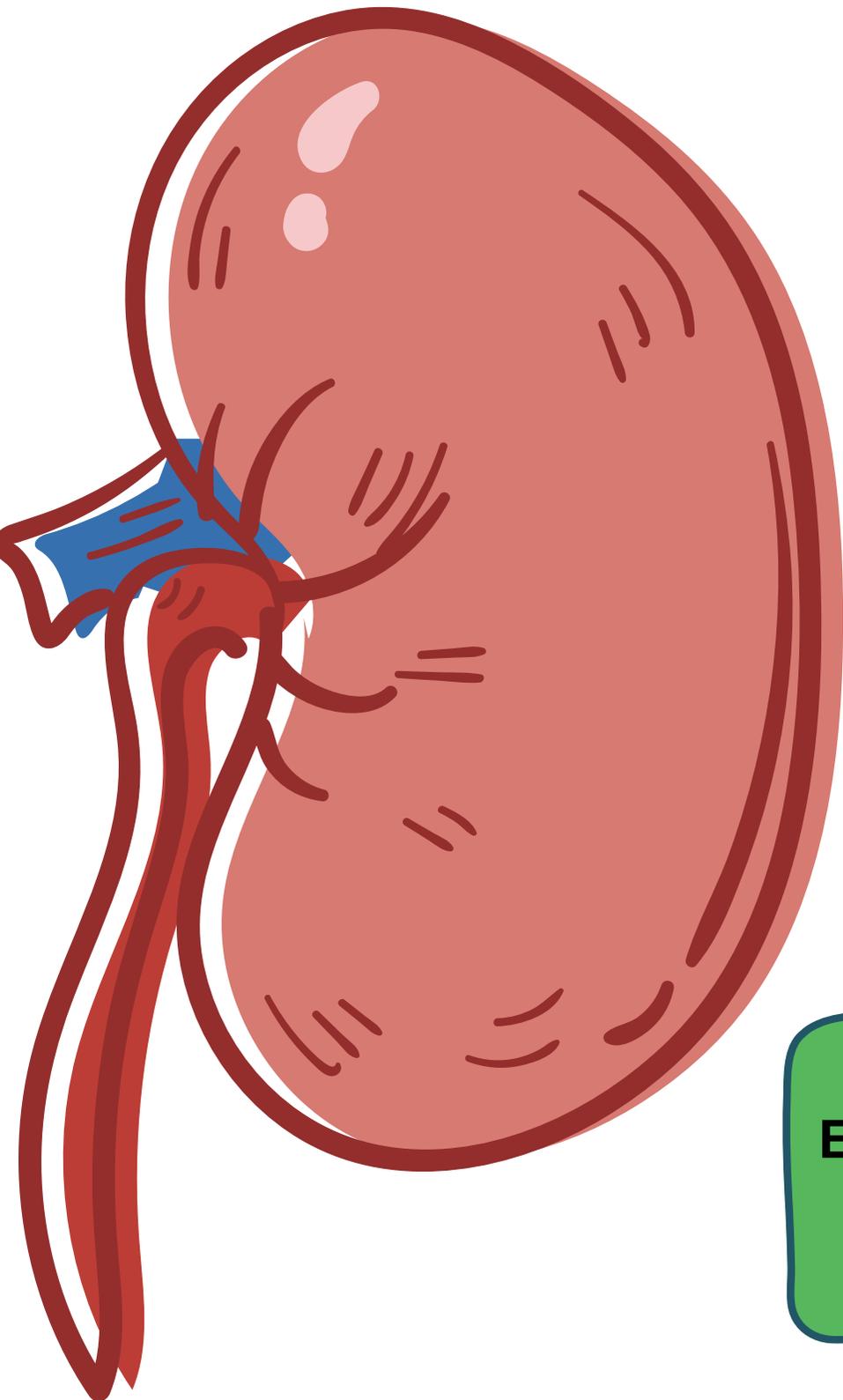


No dejes el estreñimiento sin tratamiento médico



Ve al baño después de tener relaciones sexuales

¿Cómo fluye la sangre a través de los riñones?



La sangre sin filtrar pasa por la *arteria renal*

La sangre ya filtrada sale por la *vena renal*

El *uréter* lleva la orina desde los riñones hacia la vejiga



Cambia las grasas saturadas por grasas insaturadas:

- Carnes magras
- Prefiere cocinar con aceite vegetal y no con mantequillas
- Consume nueces y semillas
- Prefiere el pescado azul



Ejercita:

- Define como objetivo ejercitar al menos 150 minutos a la semana
- Intenta buscar actividades físicas que te gusten, pues así será más fácil que logres tu objetivo

4 tips para reducir los niveles de colesterol



Deja de fumar:

Consulta con tu médico general y obtén la ayuda necesaria para dejar de fumar



Presta atención a tus patrones de consumo de alcohol:

- Planifica con antelación tu consumo
- Registra la cantidad que bebes y establece algunas metas

Planifica tus comidas

Elige un día de la semana para:

- Planificar el menú
- Comprar los alimentos

¡IMPORTANTE!

Prepara con anticipación alimentos para acompañar tus comidas:

- Lava tus vegetales
- Hierve huevos
- Corta o pica tus frutas

NO OLVIDAR

Día de preparación de comidas:

- Comienza por los alimentos que tardan más en cocinarse



Organiza tu despensa y mantén actualizado el inventario de alimentos que tienes



Cocina en cantidades para tener diferentes preparaciones listas para consumir o congelar



Organiza tu menú y así podrás variar tu alimentación



Actividad Física

MITO

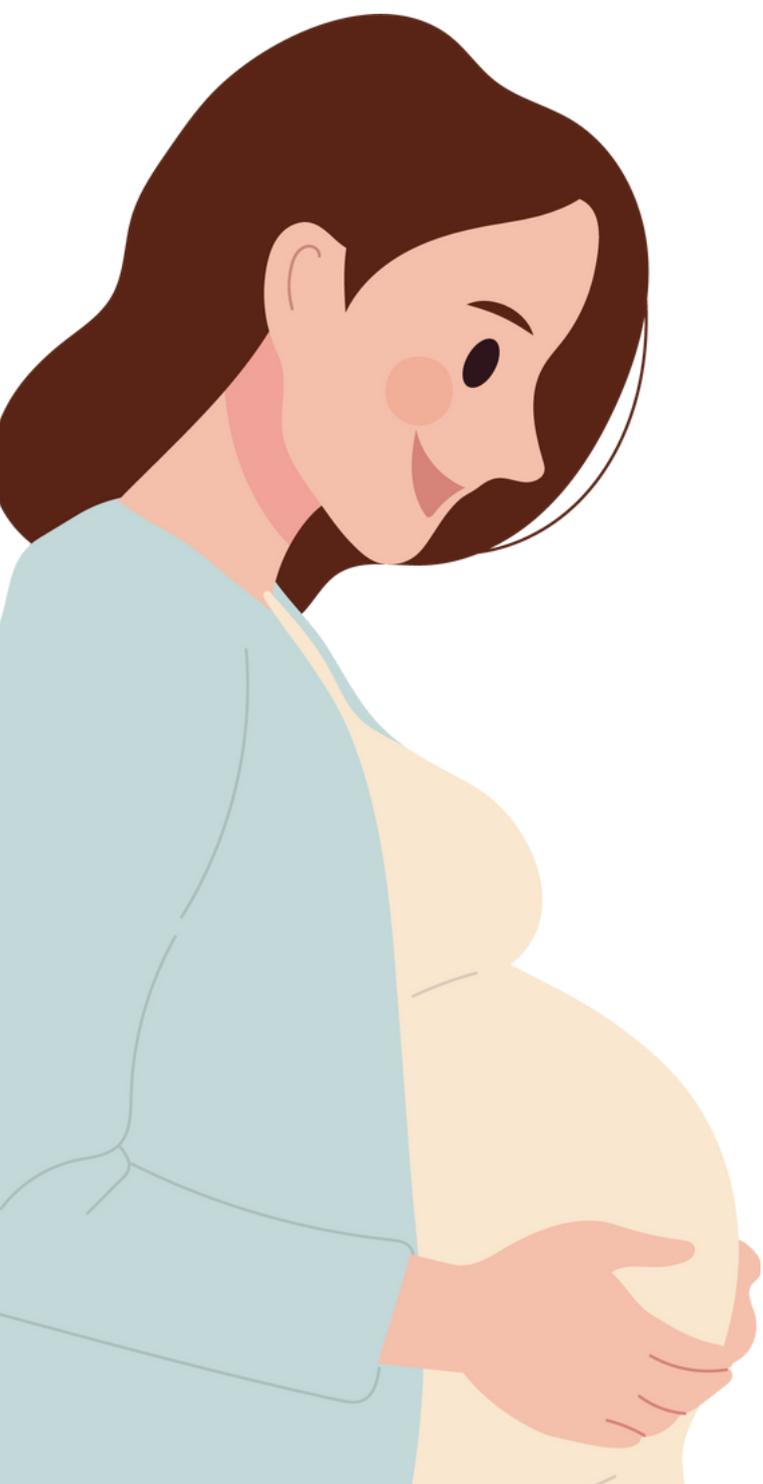
Necesitas pasar horas en el gimnasio para obtener los beneficios del ejercicio



Realidad

La clave es ejercitar de manera inteligente, ¡no por más tiempo! Ejercita tu fuerza antes de realizar ejercicios aeróbicos. Fija como objetivo realizar 150 minutos de ejercicio moderado a la semana.

Embarazo y ERC



Existen 3 grandes riesgos que pueden ocurrir durante el embarazo si tienes ERC:

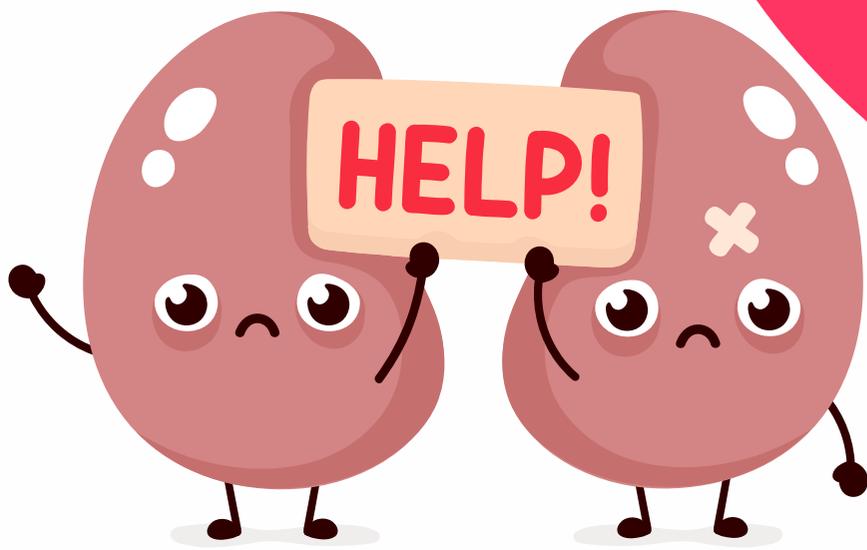
- Hipertensión
- Preeclampsia
- Empeoramiento de la ERC

¿Cómo afectará la ERC a tu bebé?

- Es posible que el bebé sea más pequeño al nacer
- Puede que el bebé nazca de forma prematura (antes de la fecha de parto)

ALBUMINURIA

- Los riñones sanos filtran la mayoría de la proteína albúmina
- La albuminuria es cuando existe albúmina en la orina.
- Si existe albúmina en la orina, puede ser una señal de daño renal



Trasplante de riñón.

3 hechos sobre el trasplante de riñón:

El riñón donado es posicionado en el abdomen inferior

Tus riñones no serán removidos a menos que existan razones médicas para hacerlo

La cirugía de trasplante de riñón tarda alrededor de 3 horas



5 tips para adaptarse a la diálisis

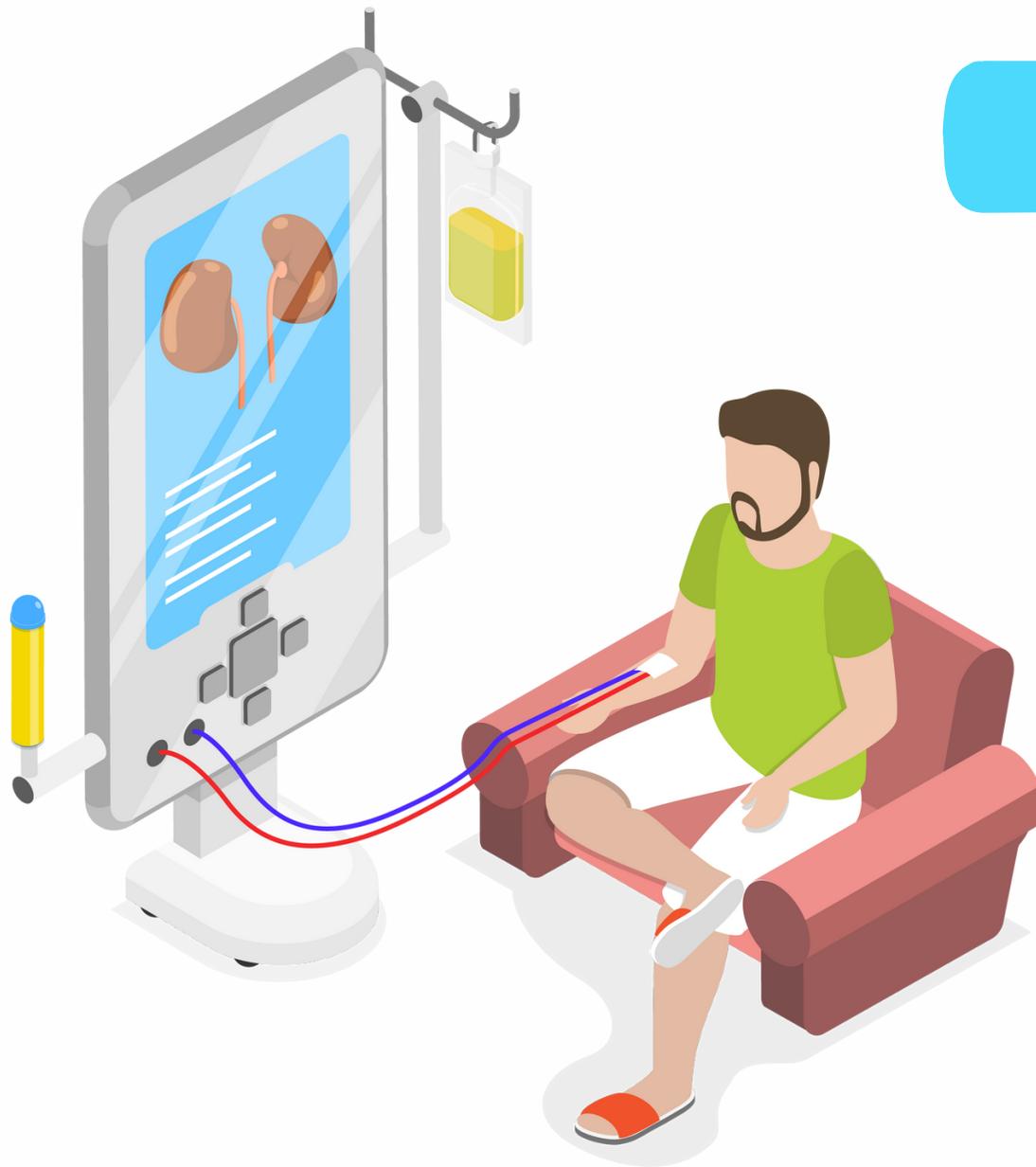
Investiga y aprende sobre ella

Apóyate en tus más cercanos

Desarrolla buenos hábitos

Vive un día a la vez

Sé tu propio defensor





REVISA TUS NIVELES DE AZÚCAR EN LA SANGRE

Más de la mitad de las personas que tienen Diabetes no saben que la padecen

Por eso, es importante revisar tus niveles de azúcar en la sangre de forma periódica

Cerca de la mitad de los pacientes con Diabetes desarrollan problemas a los riñones, esto se puede prevenir si la Diabetes está bien controlada



5 TIPS PARA REDUCIR LA INGESTA DE SAL



Utiliza especias y hierbas para agregar sabor

Prefiere los vegetales frescos o congelados en vez de los enlatados

Reduce el consumo de alimentos altamente procesados

Si comes fuera de casa, pide tu comida sin sal adicional

Lee la etiqueta de los alimentos





NO FUMES



El consumo de cigarrillos puede dañar tus riñones de muchas maneras

El cigarro puede afectar el rendimiento de los medicamentos que se utilizan para tratar la Hipertensión.

La Hipertensión sin tratamiento, o con un tratamiento deficiente, es una de las principales causas de la enfermedad renal

El consumo de cigarrillos puede disminuir el flujo de la sangre a los órganos importantes, como los riñones, y puede empeorar la enfermedad renal

Controla tu Creatinina



Se puede estudiar en tu sangre, para saber si esta dentro de los niveles normales



También se puede estudiar en tu orina, para saber si tus riñones están funcionando de forma correcta

