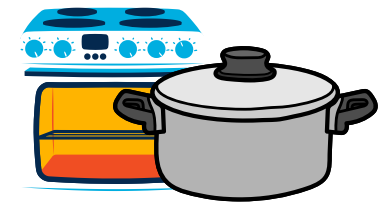
Consejos para tener una dieta sana

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

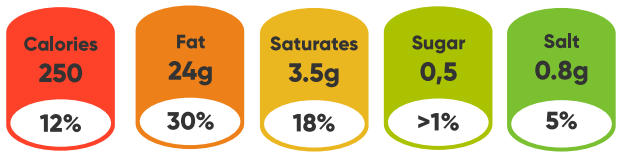
2.- Prepara tus comidas en base a vegetales



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

8.- Planifica y prepara tus comidas

4.- Prefiere los alimentos sin grasas añadidas



7.- Lee las etiquetas de los alimentos

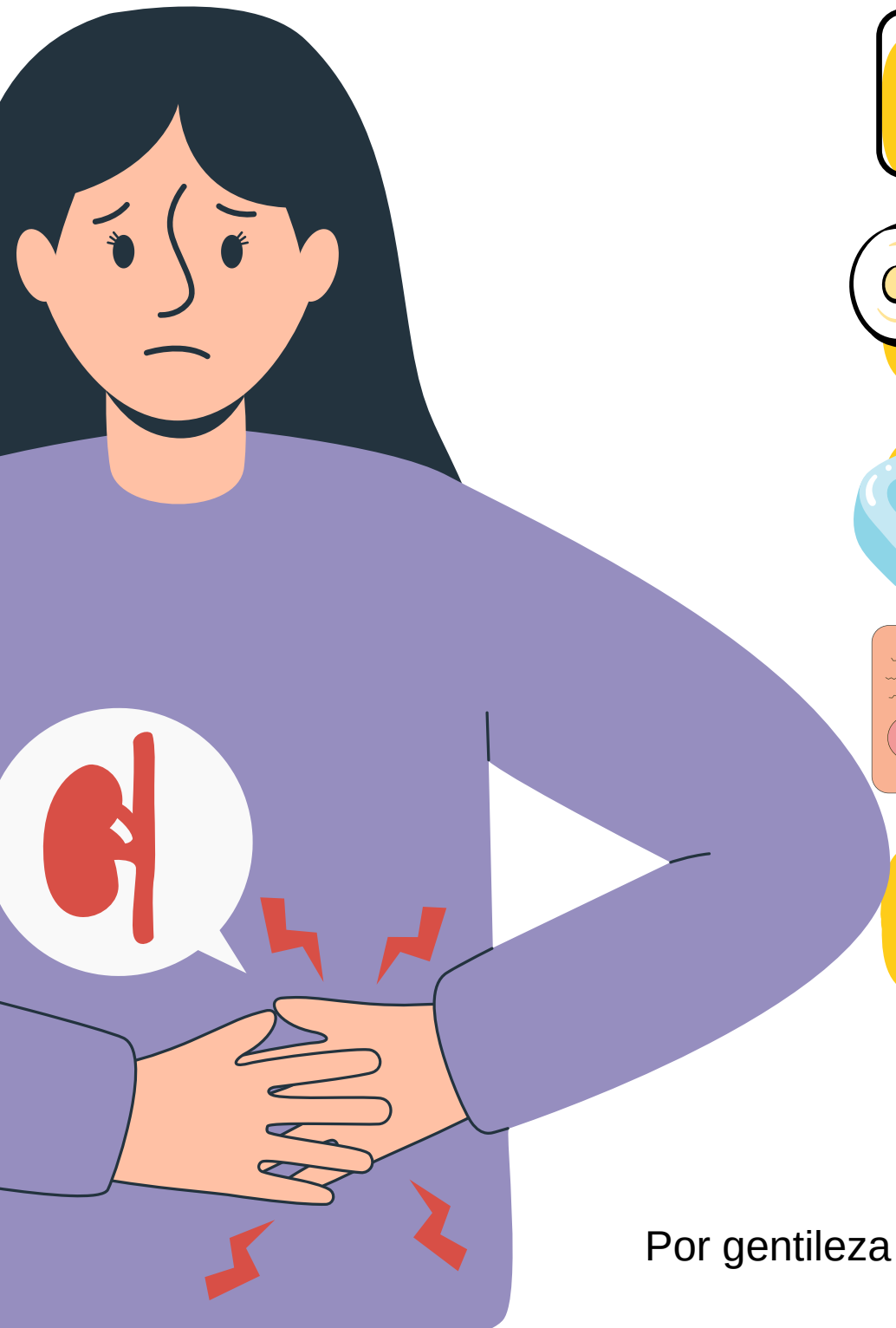
5.- Reduce el consumo de azúcares

6.- Elige las opciones integrales

Día Mundial del Riñón

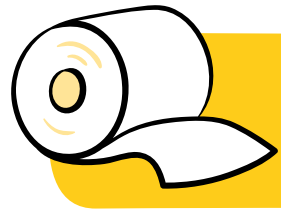
Por gentileza de NOVARTIS PHARMACEUTICALS

¿Cómo prevenir una infección renal?



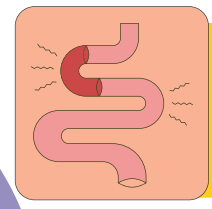
Bebe líquidos en abundacia

Ve al baño con frecuencia



Limpia tu zona íntima de adelante hacia atrás

Mantén una buena higiene genital



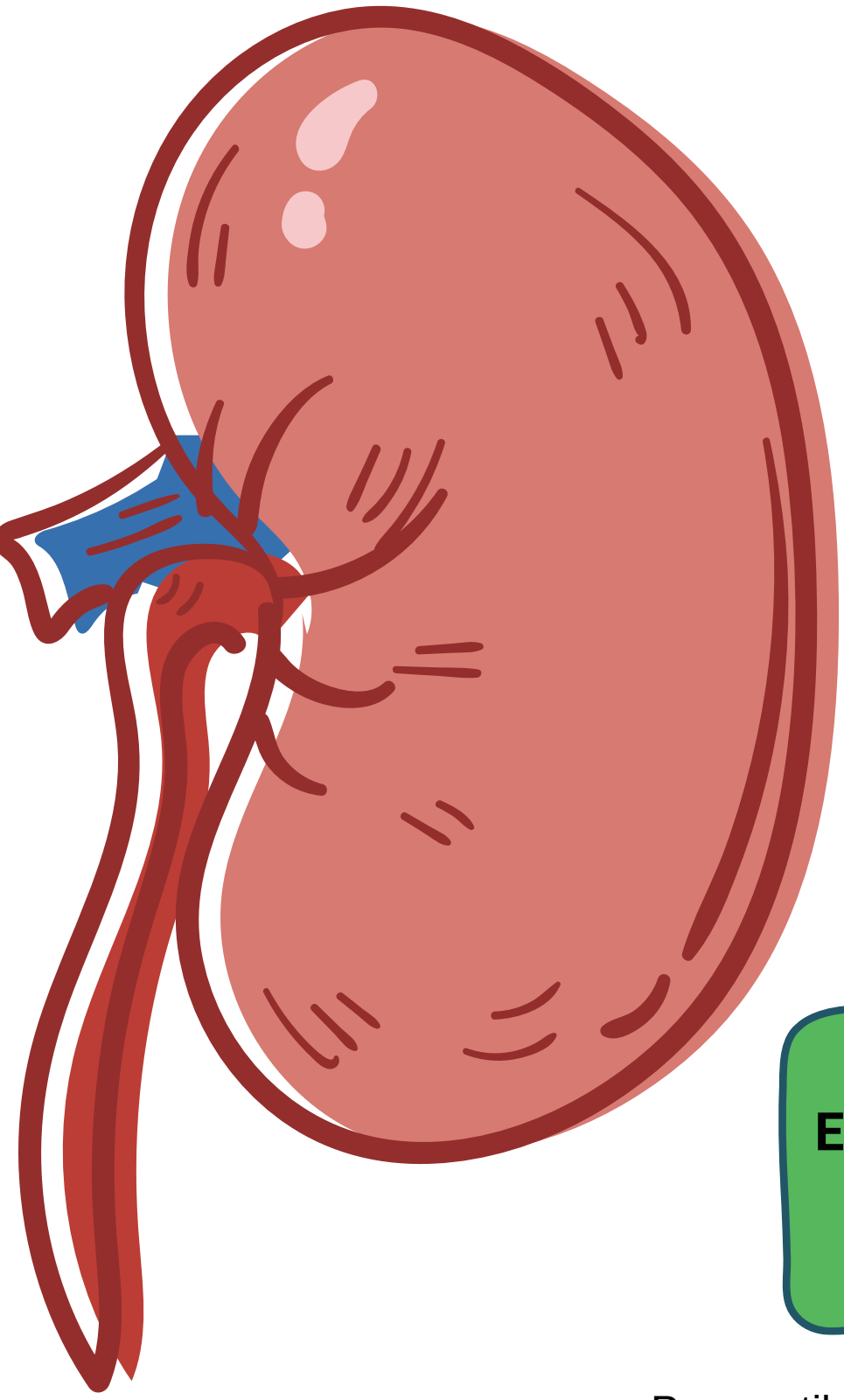
No dejes el estreñimiento sin tratamiento médico

Ve al baño después de tener relaciones sexuales

Día Mundial del Riñón

Por gentileza de NOVARTIS PHARMACEUTICALS

¿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

Día Mundial del Riñón

Por gentileza de NOVARTIS PHARMACEUTICALS

4 tips para reducir los niveles de colesterol

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

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

Por gentileza de NOVARTIS PHARMACEUTICALS

Día Mundial del Riñón

Por gentileza de NOVARTIS PHARMACEUTICALS

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

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

NO OLVIDAR

Día de preparación de comidas:

- Comienza por los alimentos que tardan más en cocinarse

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

Organiza tu menú y así podrás variar tu alimentación

Día Mundial del Riñón

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.

Por gentileza de NOVARTIS PHARMACEUTICALS

Día Mundial del Riñón

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)**

Por gentileza de NOVARTIS PHARMACEUTICALS

Día Mundial del Riñón

Día Mundial del Riñón

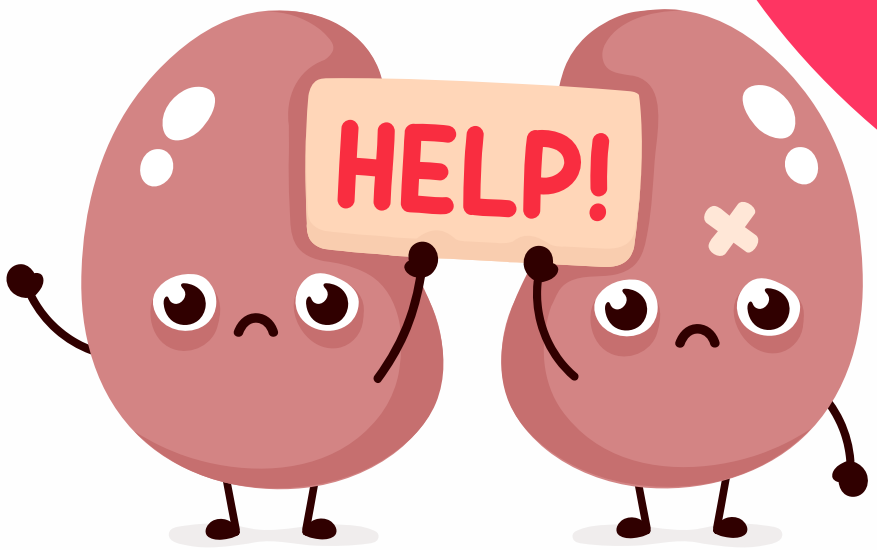
Por gentileza de NOVARTIS PHARMACEUTICALS

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**



Por gentileza de NOVARTIS PHARMACEUTICALS

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

Día Mundial del Riñón

Por gentileza de NOVARTIS PHARMACEUTICALS

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

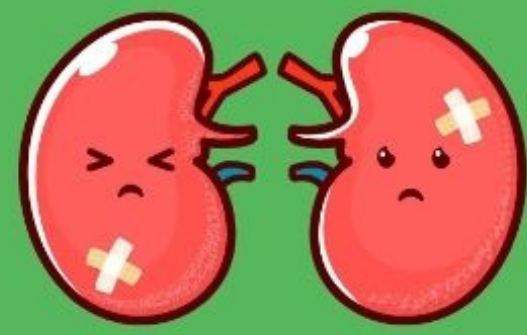
Día Mundial del Riñón

Día Mundial del Riñón

Medicamentos antinflamatorios no esteroidales (AINEs)

Los **AINEs** son un grupo de analgésicos, tales como el ibuprofeno, naproxeno y ketoprofeno

Las personas con **enfermedades renales** deben evitar esta familia de medicamentos (a través de la automedicación) y solo consumirlos bajo supervision médica



El acetaminofeno, mejor conocido como **paracetamol**, sigue siendo el mejor analgésico de uso ocasional en pacientes con enfermedades renales

Por gentileza de NOVARTIS PHARMACEUTICALS

Por gentileza de NOVARTIS PHARMACEUTICALS

Día Mundial del Riñón

Convirtamos El Día Mundial del Riñón en una experiencia divertida para los niños

Día Mundial del Riñón

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

Por gentileza de NOVARTIS PHARMACEUTICALS

5 TIPS PARA REDUCIR LA INGESTA DE SAL

Día Mundial del Riñón

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

Por gentileza de NOVARTIS PHARMACEUTICALS

Día Mundial del Riñón

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.

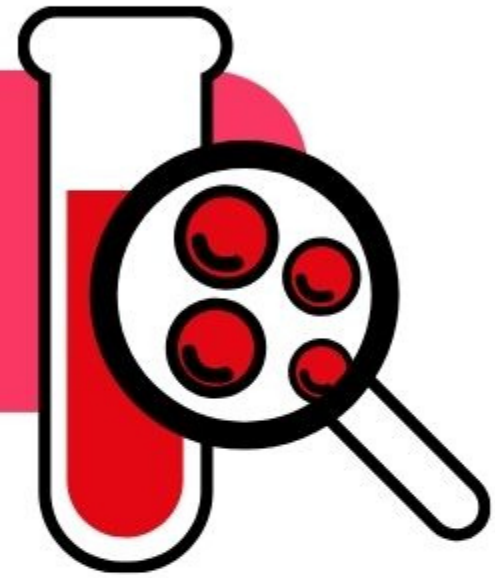
La Hipertensión sin tratamiento, o con un tratamiento deficiente, es una de las principales causas de la enfermedad renal

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

Por gentileza de NOVARTIS PHARMACEUTICALS

Controla tu Creatinina

Día Mundial del Riñón



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

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

Por gentileza de NOVARTIS PHARMACEUTICALS