Ocho reglas de oro para un riñón sano

¿Qué puede hacer por sus riñones?

Las enfermedades renales son asesinos silenciosos que pueden perjudicar en gran medida su calidad de vida. Existen varias formas de reducir el riesgo de tener una enfermedad renal

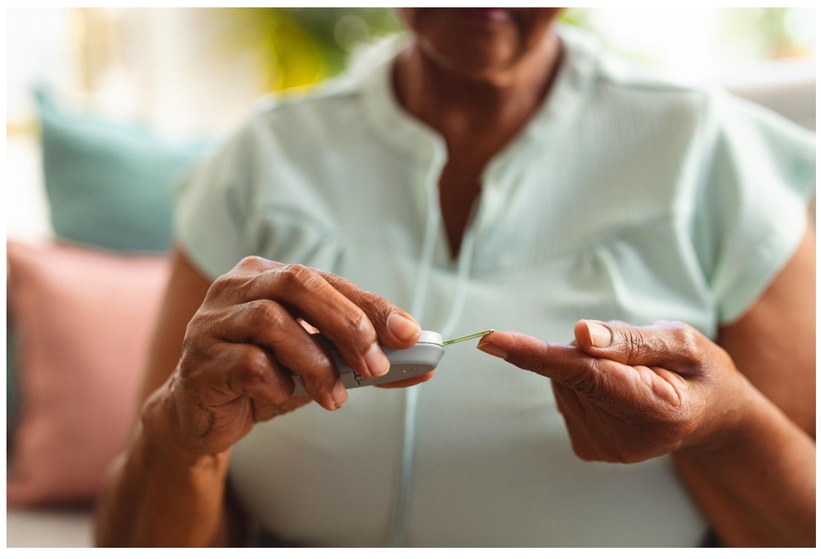
Siga una dieta saludable

Esto puede ayudar a mantener un peso corporal ideal, reducir la presión arterial y prevenir la diabetes, las enfermedades cardíacas y otras afecciones asociadas a la insuficiencia renal crónica. Reduzca su consumo de sal. El consumo recomendado de sodio es de 5 a 6 gramos de sal al día. Esto incluye la sal que ya contienen los alimentos (alrededor de una cucharadita). Para reducir su consumo de sal, intente limitar la cantidad de alimentos procesados y de restaurante y no agregue sal a los alimentos. Será más fácil controlar el consumo de sal si usted mismo prepara la comida con ingredientes frescos.

Manténgase en forma, sea activo

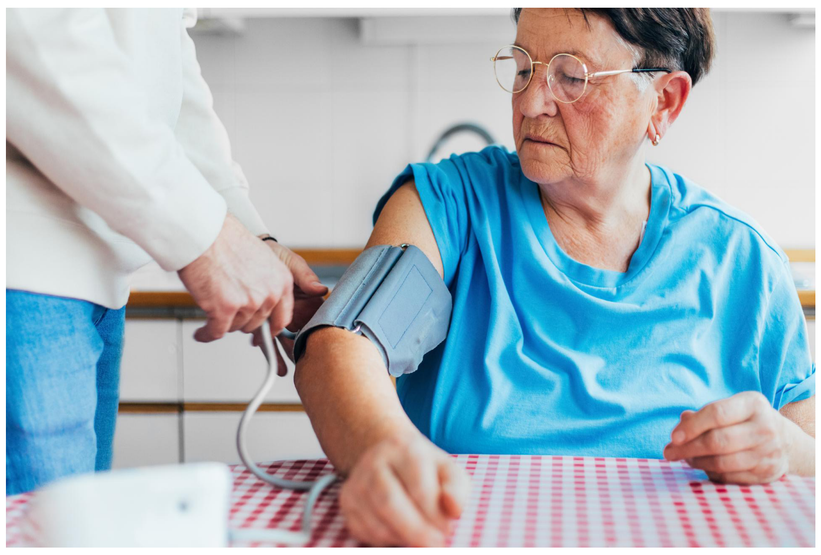
Esto puede ayudar a mantener un peso corporal ideal y a reducir la presión arterial y el riesgo de padecer una enfermedad renal crónica.

Compruebe y controle su nivel de azúcar en la sangre



Alrededor de la mitad de las personas que padecen diabetes no saben que tienen esta enfermedad. Por lo tanto, debe controlar su nivel de azúcar en la sangre como parte de su revisión física general. Esto es especialmente importante para las personas que se acercan a la edad mediana o que son mayores. Aproximadamente la mitad de las personas que padecen diabetes presentan daños renales, pero esto se puede prevenir o limitar si la diabetes está bien controlada. Controle con regularidad su función renal con análisis de sangre y orina.

Revise y controle su presión arterial



Alrededor de la mitad de las personas que sufren de presión arterial alta no saben que tienen esta afección. Por lo tanto, debe controlar su presión arterial como parte de su revisión física general. Esto es especialmente importante para las personas que se acercan a la edad mediana o que son mayores. La presión arterial alta puede dañar los riñones. Esto puede ocurrir sobre todo cuando se asocia a otros factores como la diabetes, el colesterol alto y las enfermedades cardiovasculares. El riesgo se puede reducir si controla la presión arterial de manera adecuada. El nivel normal de presión arterial en adultos es de 120/80. La hipertensión se diagnostica si, cuando se mide en dos días diferentes, la presión arterial sistólica en ambos días es ≥140 mmHg o la presión arterial diastólica en ambos días es ≥90 mmHg (según la Organización Mundial de la Salud [OMS]). Si su presión arterial aumenta de forma persistente por encima de los valores normales (sobre todo si usted es una persona joven), debe consultar con su médico para analizar los riesgos, la necesidad de modificar el estilo de vida y el tratamiento farmacológico. La American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) y el American College of Cardiology (Colegio Estadounidense de Cardiología) revisaron las directrices sobre la presión arterial alta (2017) e indicaron que la presión arterial alta se debe tratar antes con cambios en el estilo de vida y medicamentos cuando se encuentra en niveles de 130/80 mmHg en lugar de 140/90 mmHg. Sin embargo, no todas las organizaciones de salud del mundo han adoptado esta recomendación. Lo mejor es que consulte con su médico.

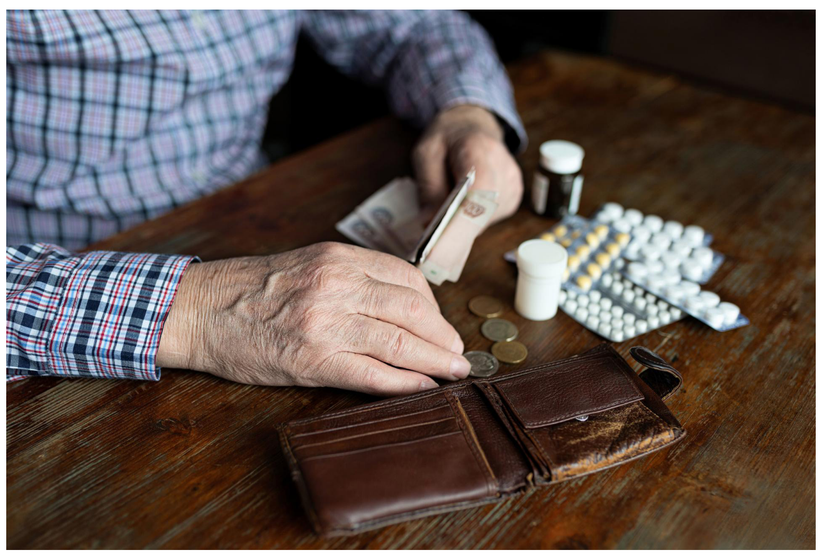
Tome la cantidad adecuada de líquidos

El nivel adecuado de consumo de líquidos para cada persona depende de muchos factores, como el ejercicio, el clima, el estado de salud, el embarazo y la lactancia. Normalmente, esto significa 8 tazas, aproximadamente 2 litros (cuartos de galón) al día, para una persona sana en condiciones climáticas favorables. Esto debe ajustarse cuando las condiciones climáticas sean adversas. Podría ser necesario ajustar el consumo de líquidos si padece alguna enfermedad renal, cardíaca o hepática. Consulte con su médico el consumo de líquidos adecuado según su enfermedad.

No fume

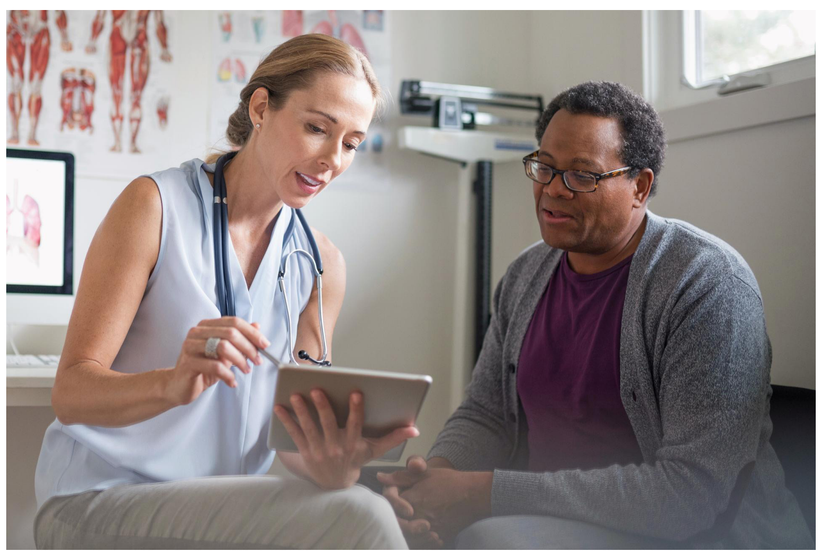
Fumar ralentiza el flujo de sangre a los riñones. Cuando llega menos sangre a los riñones, su capacidad para funcionar con normalidad puede disminuir. Fumar también aumenta el riesgo de sufrir cáncer de riñón en un 50 % aproximadamente.

No tome medicamentos antiinflamatorios o analgésicos sin receta con regularidad



Medicamentos comunes como los antiinflamatorios no esteroideos (AINE)/analgésicos (p. ej., medicamentos como el ibuprofeno) pueden dañar los riñones si se toman con frecuencia. Si padece una enfermedad renal o tiene una función renal disminuida, la administración de unas pocas dosis puede dañar sus riñones. Si tiene dudas, consulte con su médico o farmacéutico.

Controle su función renal si presenta uno o más factores de “alto riesgo”



- padecer diabetes
- tener hipertensión
- ser obeso
- contar con antecedentes familiares de enfermedad renal

Referencia:

https://www.worldkidneyday.org/facts/take-care-of-your-kidneys/8-golden-rules/

Material creado por Roche. Todos los derechos reservados - la reproducción total o parcial está prohibida sin la autorización previa por escrito de Roche Servicios S.A. Este material/programa no tiene como fin condicionar la prescripción, el uso, la promoción, la venta, la recomendación, la indicación o la aprobación de ningún producto de Roche ni ninguna concesión de beneficios a Roche. No tome el medicamento por su cuenta. Siga exactamente las instrucciones de su médico. Todos los derechos reservados la reproducción total o parcial está prohibida sin la autorización previa de Roche Servicios S.A.
Código Veeva: M-GT-00000507