



Gracias a las investigaciones innovadoras, aparecerán en el futuro nuevos caminos para prevenir y tratar las enfermedades renales. Mediante un enfoque individualizado, los tratamientos se orientarán a su tipo de enfermedad, entorno y estilo de vida. **El camino que abra debe ser personalizado**, un plan al que pueda ceñirse y le brinde flexibilidad para hacer ajustes sobre la marcha. Recuerde, lo que funciona para otra persona puede no funcionar para usted; sin embargo, cada paso que dé puede ayudar a mantener sus riñones saludables por más tiempo.

Algunas formas en las que puede personalizar el cuidado de sus riñones incluyen:



01

Asóciase con su equipo de cuidados de la salud para crear un plan de tratamiento que se adapte a su estilo de vida, movilidad, estado de salud y necesidades alimenticias.



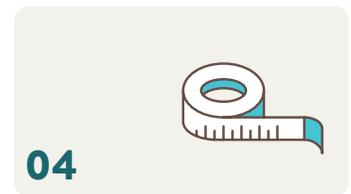
02

Diseñe un plan de alimentación saludable con los alimentos y bebidas que le gustan.



03

Escoja actividades físicas a las que pueda ceñirse; trate de hacer por lo menos 30 minutos de actividad física todos los días.



04

Mantenga un peso saludable: si tiene sobrepeso, adelgazar incluso un poco puede ayudar a aliviar la tensión en el corazón y los riñones.



05

Desarrolle una rutina de sueño que le permita dormir de 7 a 8 horas por noche.



06

Tome medidas para dejar de fumar y limite el consumo de alcohol.



07

Manténgase al día con las vacunas recomendadas, incluidas la del COVID-19 y la de la gripe.

¡Comience a abrir su camino hacia un mejor cuidado de los riñones hoy!

Para obtener más información sobre cómo abrir un camino hacia un mejor cuidado de los riñones y para conocer las últimas investigaciones del NIDDK relacionadas con los riñones, **visite niddk.nih.gov**.