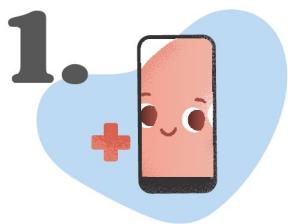




Consejos útiles para manejar la enfermedad renal

La enfermedad renal crónica (ERC) es una afección grave que afecta a alrededor de 35.5 millones de personas. La ERC suele pasarse por alto hasta que aparecen los síntomas; cuanto antes empiece a tomar control de su salud, mucho mejor. Adoptar un estilo de vida saludable puede ayudar a manejar la ERC y sus complicaciones. Puede parecer difícil, pero los pequeños cambios pueden significar mucho. Independientemente de los síntomas, ayude a mantener su salud y la de sus riñones durante más tiempo.

Siga estos hábitos de estilo de vida saludables para tomar control de la salud de sus riñones.



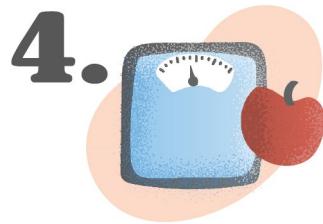
Manténgase en contacto con su **médico**, ya sea en persona o por medio de su computadora, tableta o teléfono inteligente.



Aprenda a manejar su **presión arterial** y, si tiene diabetes, monitoree los niveles de **glucosa en la sangre**.



Evite los antiinflamatorios no esteroideos (AINE) como el ibuprofeno y el naproxeno y tome los **medicamentos** según sean recetados.



Junto con su médico, desarrolle un **plan de alimentación saludable** e intente tener un **peso saludable**.



Reduzca el estrés y realice **actividad física** como parte de su rutina diaria.



Intente **dormir** entre 7 y 8 horas por la noche.



Tome las medidas necesarias para **dejar de fumar**.

Tome control de su salud renal.

Para obtener más información sobre el tratamiento de la enfermedad renal crónica visite niddk.nih.gov.