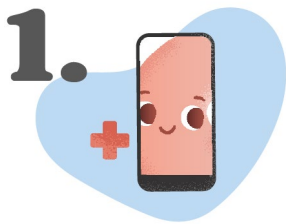




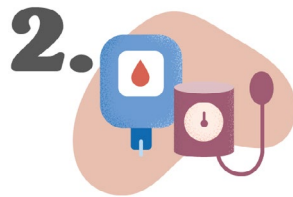
## Consejos útiles para manejar la enfermedad renal

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.**



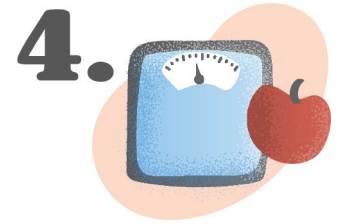
1. Manténgase en contacto con su **médico**, ya sea en persona o por medio de su computadora, tableta o teléfono inteligente.



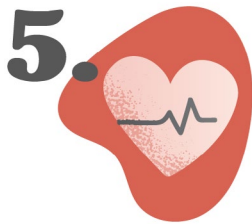
2. Aprenda a manejar su **presión arterial** y, si tiene diabetes, monitoree los niveles de **glucosa en la sangre**.



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



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



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



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



7. 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](http://niddk.nih.gov).



Síguenos @NIDDKgov