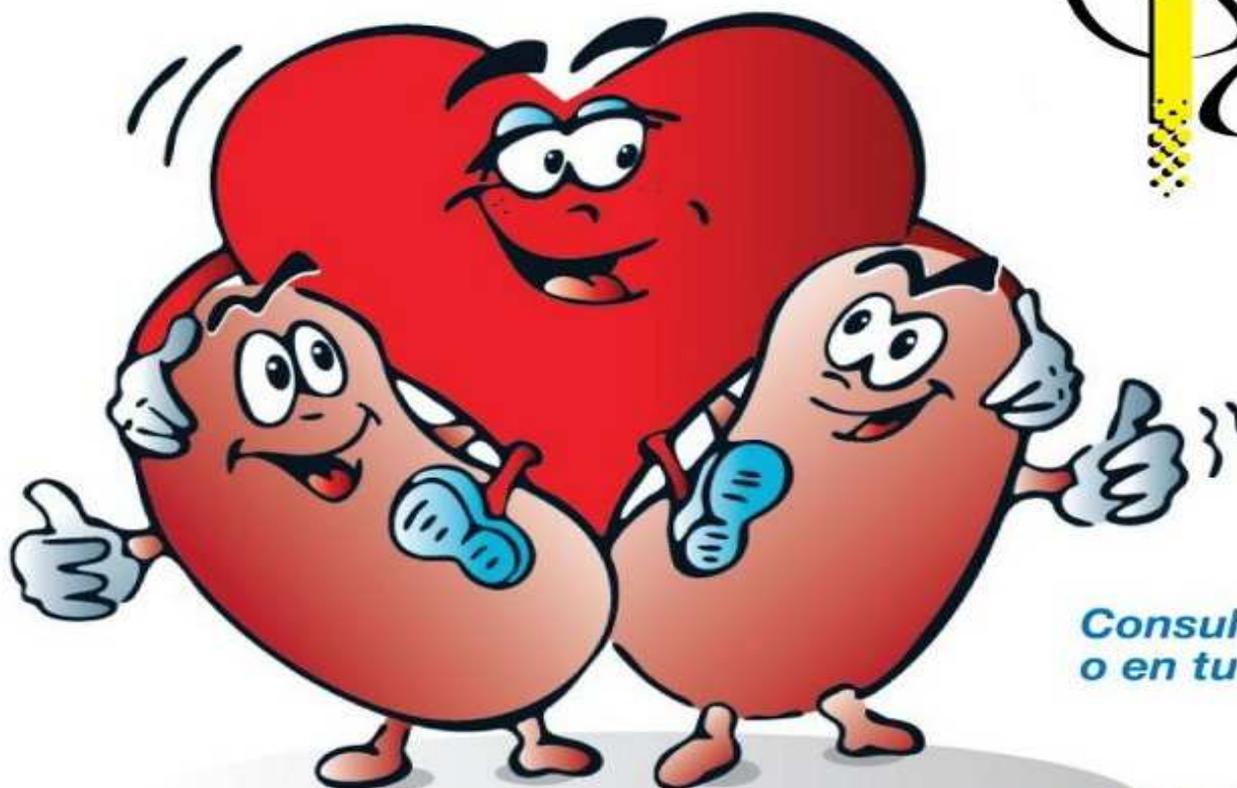


cuidá tus riñones si querés salvar tu corazón



*Consultá a tu médico de cabecera
o en tu centro de salud*



2º Jueves de Marzo



Objetivo

Concientizar sobre la importancia de las enfermedades renales

Impulsar un estilo de vida sana y saludable.

Impulsar la donación para el trasplante renal.

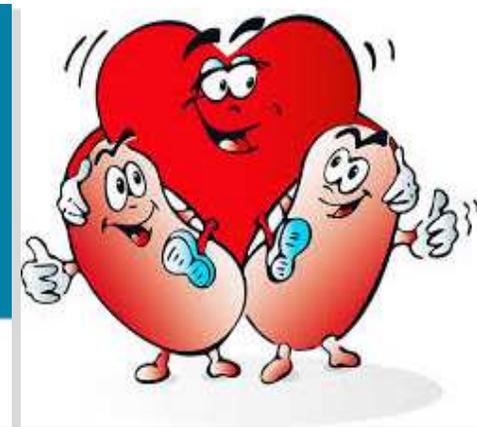
Prevención de enfermedades renales crónicas.

Implementar la detección temprana de la enfermedad.

Incrementar el conocimiento sobre las enfermedades renales.

Concientizar a la población sobre la prevención de la enfermedad.

Informar sobre los factores de riesgo frente a una enfermedad renal.



La importancia de las enfermedades renales suele pasarse por alto.

El diagnóstico se produce en una **fase tardía**, porque generalmente la **degradación de la función renal es progresiva y silenciosa**.

Todo esto hace que la **prevención** sea aún más importante.

Adoptar un **estilo de vida sano** continúa siendo la forma más eficaz de evitar que se produzca una enfermedad renal a largo plazo.



LAS 8 REGLAS DE ORO

- 1 • Mantenerse en forma y activo.
- 2 • Controlar regularmente el nivel de azúcar en sangre.
- 3 • Vigilar la presión arterial.
- 4 • Comer sano y controlar el peso.
- 5 • Mantener una adecuada ingesta de líquidos.
- 6 • No fumar.
- 7 • No tomar medicamentos sin receta médica.
- 8 • Comprobar la función renal si se presentan uno o más factores de “alto riesgo”.

LAS 8 REGLAS DE ORO

1

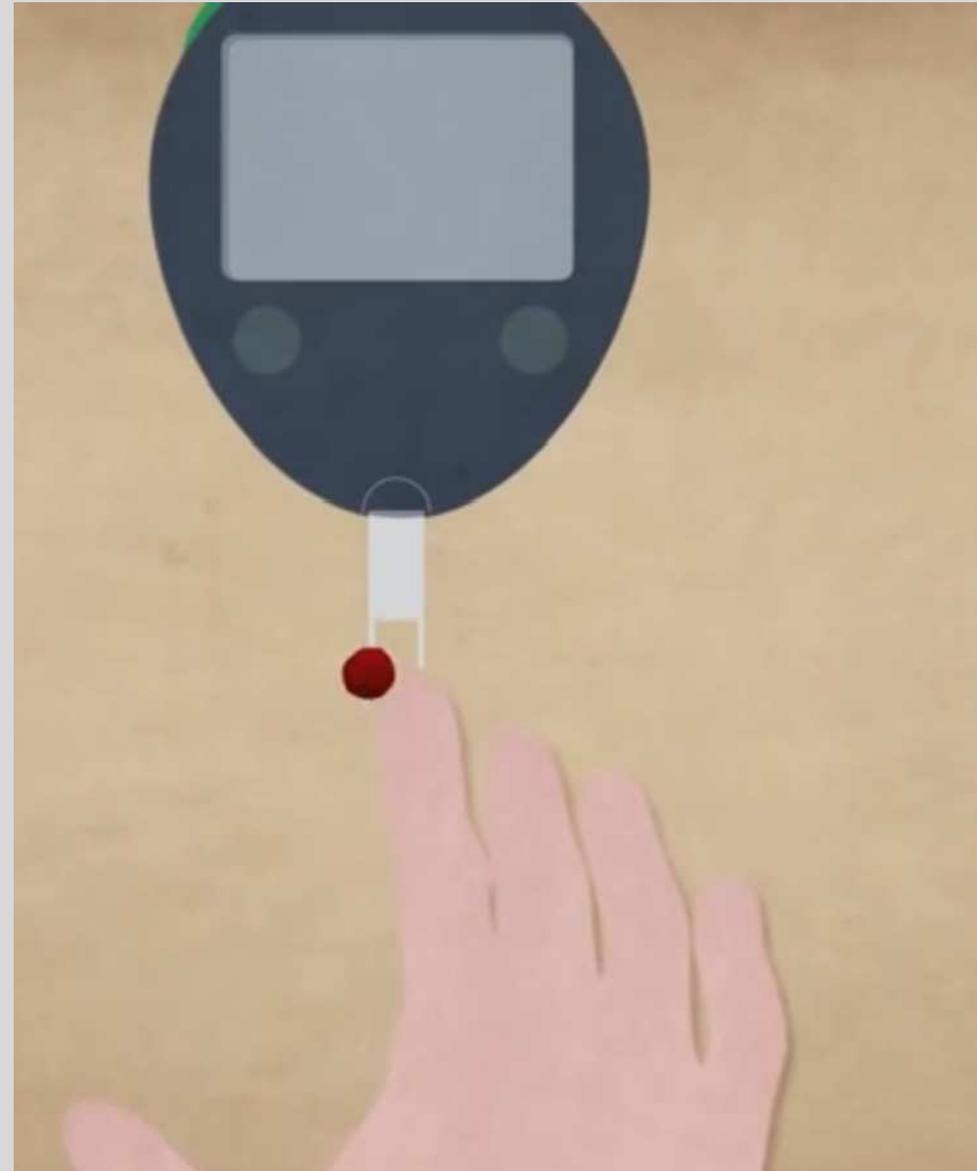
- Mantenerse en forma y activo.



LAS 8 REGLAS DE ORO

2

- Controlar regularmente el nivel de azúcar en sangre.



LAS 8 REGLAS DE ORO

3

- Vigilar la presión arterial.



LAS 8 REGLAS DE ORO

4

• Comer sano y controlar el peso.



Eat a
healthy diet!



BE CAREFUL ABOUT
YOUR SALT INTAKE
TOO MUCH IS TOO MUCH

LAS 8 REGLAS DE ORO

- 5** • Mantener una adecuada ingesta de líquidos.



LAS 8 REGLAS DE ORO

6

• No fumar.





LAS 8 REGLAS DE ORO

7 • No tomar medicamentos sin receta médica

8 • Comprobar la función renal si se presentan uno o mas factores de riesgo.

