

- **Los riñones son los órganos encargados de eliminar los desechos del cuerpo a través de la orina.**
- **Regulan la presión arterial, metabolizan los medicamentos y descartan el exceso de líquidos.**
- **Cuando se enferman, pierden de a poco sus funciones.**

LA ENFERMEDAD RENAL SUELE NO DAR SÍNTOMAS.

La detección oportuna con un simple análisis de sangre y orina retrasa o evita el avance a situaciones graves que puedan requerir diálisis o trasplante.

Las personas con hipertensión arterial, diabetes, enfermedades del corazón, accidente cerebro vascular, cálculos renales, infecciones urinarias, dificultades para orinar, sangre en orina o antecedentes familiares de enfermedad renal, tienen mayor probabilidad de desarrollar una Enfermedad Renal Crónica (ERC).

Consultá con el médico

¿CÓMO CUIDAR LOS RIÑONES?

CONTROLAR LA DIABETES



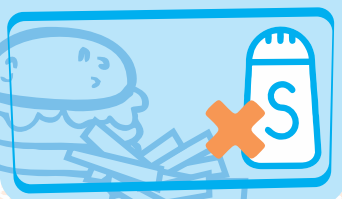
CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL
(POR DEBAJO DE 140/90 mm Hg.)



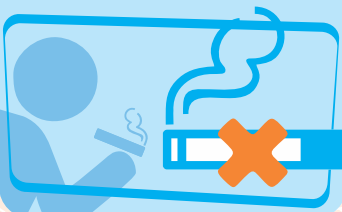
EVITAR EL CONSUMO EXCESIVO DE ANTIINFLAMATORIOS



REDUCIR EL CONSUMO DE SAL



DEJAR DE FUMAR



HACER ACTIVIDAD FÍSICA



TOMAR MUCHO LÍQUIDO



CONTROLAR EL PESO



VOS SOS PARTE DEL CUIDADO DE TU SALUD



0800 555 4628 (int. *130)
paierc@incuca.gov.ar / www.incuca.gov.ar