

Otros aspectos de la prevención de la ERC

1) **Dormir más:** la función renal está regulada por el ciclo sueño-vigilia y el sueño ayuda a coordinar la carga de trabajo del riñón durante 24 horas.

2) **Menos alcohol:** un exceso puede provocar hipertensión y reduce la capacidad de los riñones para filtrar la sangre.

3) **Menos estrés:** además de aumentar la presión arterial, acelera el ritmo cardíaco y aumenta las grasas y el azúcar en la sangre, el estrés puede provocar daños renales, ya que aumenta la presión sobre los riñones.



clínicas gratuitas

Servicios Médicos del Noreste - Clínica de Lundy

- 1870 Lundy Avenue San Jose, CA, 95131
- (408) 573-9686
- Servicios en Cantonés, Mandarín, Vietnamita, Mien y Español médico
- Asequible para los que son de bajos ingresos, los que tienen y no tienen seguro médico

Rotacare Área de la Bahía

- 100 Oak St. San Jose, CA, 95158
- (408) 715-3088
- Gratuito para las personas sin seguro médico y con acceso limitado a servicios

Recursos para saber más



Estilo de vida y salud renal

Prevenir la ERC con nuestras decisiones





Importancia de la nutrición

Una dieta sana satisface las necesidades de su cuerpo y es equilibrada y variada. Una buena nutrición ayuda a proporcionar energía para los labores diarias, a prevenir infecciones, a mantener un peso saludable y, lo que es más importante, a enlentecer la progresión de la enfermedad renal.

Empieza a cambiar tu dieta leyendo las etiquetas de los alimentos

Dieta para el riñón

01

Bajo consumo de sodio

- frutas frescas o congeladas, arroz integral o frutas congeladas, judías enlatadas, huevos, condimentos sin sodio

02

Sin exceso de proteínas

- pollo, pescado, carne, huevos, lácteos, legumbres, frutos secos; no en exceso

03

Bajo consumo de fósforo

- frutas y verduras frescas, pan, pasta, refrescos ligeros, cereales de maíz y arroz

04

Bajo consumo de potasio

- manzanas, pan blanco, arroz cocido y cereales de trigo, jugo de uva o arándanos



Póngase en contacto con un dietista renal para ajustar su dieta a sus necesidades específicas.

Actividad física

El control del peso es importante, ya que la obesidad puede desarrollar hipertensión arterial en los vasos sanguíneos de los riñones.

Intenté:

- Caminar todos los días
- Bicicleta
- Saltos, flexiones, burpees
- Nadar
- Escaleras en lugar de ascensor

Lugares para hacer ejercicio:

Parque Misión Dolores

- Dolores St & 19th St, San Francisco, CA 94114

Parque Ohlone

- Milvia St, Berkeley, CA 94704

Parque de los Siete Mares

- 1010 Morse Ave, Sunnyvale, CA 94089

Tu casa!

