



AUMENTAR EL CONOCIMIENTO **PARA MEJORAR** EL CUIDADO RENAL

www.worldkidneyday.org - www.alcer.org

Una mayor información sobre la enfermedad renal puede ayudarte a mejorar la salud de tus riñones.

Porque importas, porque quieres tener calidad de vida, porque quieres disfrutar de tu tiempo...
aún puedes cuidarte.



World Kidney Day
is a joint initiative of



Sabías que?

En España, aproximadamente 1 de cada 10 personas adultas tienen algún grado de enfermedad renal, y la mayor parte no lo sabe.

¿CUÁL ES TU SITUACIÓN?

Las personas que tienen familiares en diálisis, con trasplante de riñón o con antecedentes de enfermedad renal, tiene mayor riesgo de desarrollar una enfermedad renal.

DE SER ASÍ, EL DIAGNOSTICO PRECOZ ES EL MEJOR REMEDIO

Las principales causas de enfermedad renal son la tensión arterial alta o la diabetes, especialmente si no están bien controladas, además el colesterol, los triglicéridos altos y el hábito de fumar. Su control depende en gran medida de ti.

¡CON VOLUNTAD PUEDES MANEJAR ESTAS SITUACIONES!

El estrés favorece el desarrollo de la enfermedad renal.

¡RESPIRA Y DISFRUTA DE LAS PEQUEÑAS COSAS!

El sobrepeso o la obesidad son los mejores aliados de la enfermedad renal, mantén una alimentación sana y realiza actividad física.

¡HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES DE FORMA DIARIA!

Algunos medicamentos, como los antiinflamatorios pueden dañar seriamente los riñones.

¡EVITA LA AUTOMEDICACIÓN!

Disfruta de la vida y cuida de tus riñones

**Pregunta al personal sanitario, no te quedes con dudas.
La información puede ayudarte a mejorar la Salud Renal**

ORGANIZAN



COLABORADORES

