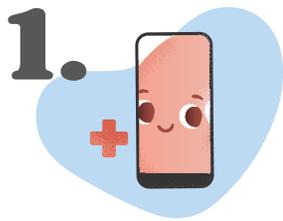




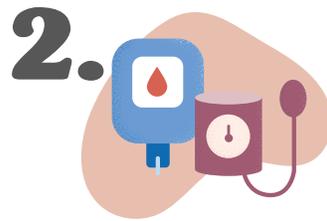
## Recomendaciones útiles para controlar su enfermedad renal

La enfermedad renal crónica (ERC) es una afección grave que afecta a 37 millones de personas. Es frecuente pasar por alto la ERC hasta que aparecen los síntomas, pero cuanto antes empiece a hacerse cargo de su salud, mejor. Adoptar un estilo de vida saludable puede ayudarle a controlar y desacelerar la evolución de la ERC y sus complicaciones. Podría parecer difícil, pero los pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia. Independientemente de si tiene síntomas, puede hacer mucho por su salud y la de sus riñones.

**Siga estas recomendaciones de estilo de vida saludable para hacerse cargo de la salud de sus riñones.**



**1.** Manténgase en contacto con su **equipo de atención médica**— en persona o por la computadora, tableta o teléfono inteligente.



**2.** Aprenda a controlar su **presión arterial, vacúnese** y, si tiene diabetes, monitoree sus concentraciones de **glucosa en la sangre**.



**3.** **Evite los AINE** como ibuprofeno y naproxeno y tome los **medicamentos** tal como se los recetan.



**4.** Colabore con su médico para desarrollar un **plan de alimentación saludable** y trate de mantener un **peso saludable**.



**5.** **Reduzca el estrés** e incorpore la **actividad física** a su rutina diaria.



**6.** Trate de **dormir** de 7 a 8 horas diarias.



**7.** Tome medidas para **dejar de fumar**.

## **Tome control de la salud de sus riñones.**

Visite [niddk.nih.gov](https://niddk.nih.gov) para obtener información adicional sobre el manejo de la enfermedad renal crónica.