



¿Cómo puede ayudar para que su cuerpo esté fuerte y sano?



Dieta y nutrición

Los alimentos que come y bebe pueden ayudar o dañar su cuerpo. Asegúrese de seguir una dieta equilibrada con frutas, verduras, panes, carnes y productos lácteos. Si tiene insuficiencia renal, es posible que haya algunos alimentos y bebidas que deba evitar. Los riñones ayudan a mantener un equilibrio de nutrientes en el cuerpo, como la sal y el calcio. Comer demasiada sal puede ser malo para el cuerpo y los riñones. Hable con su médico o con un nutricionista renal sobre qué alimentos son adecuados para usted.



Ejercicio

Al cuerpo le gusta correr, saltar y jugar. ¡El ejercicio ayuda a mantener el cuerpo en buena forma! Hacer suficiente ejercicio es importante y ayudará al cuerpo a mantenerse fuerte por dentro y por fuera.



Medicamentos

Solo los medicamentos que le receta un médico son seguros. Los médicos saben qué tipo de medicamentos puede ayudar a su cuerpo. NUNCA comparta sus medicamentos otra persona. No hay un cuerpo que sea igual al de otra persona. Los médicos recetan diferentes medicamentos a diferentes personas. Asegúrese de tomar sus medicamentos exactamente como se lo indique el médico.



Alcohol y drogas

Las drogas y el alcohol pueden ser perjudiciales para el cuerpo. Cuando se tiene insuficiencia renal, se debe tener más cuidado con lo que se le da al cuerpo. Cuando los riñones están dañados, no pueden filtrar la sangre tan bien como deberían. Recuerde que está bien decir no a las drogas y al alcohol.

Para obtener más información, comuníquese con la National Kidney Foundation

Línea de ayuda gratuita: **855.NKF.CARES** o por correo electrónico: **nkfcares@kidney.org**