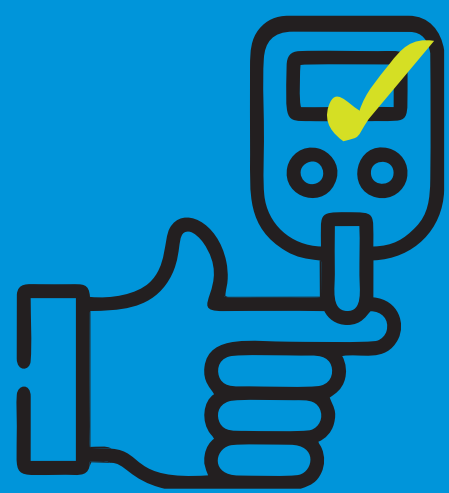
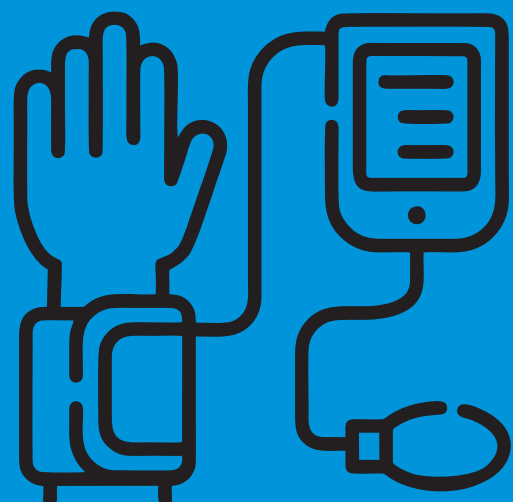


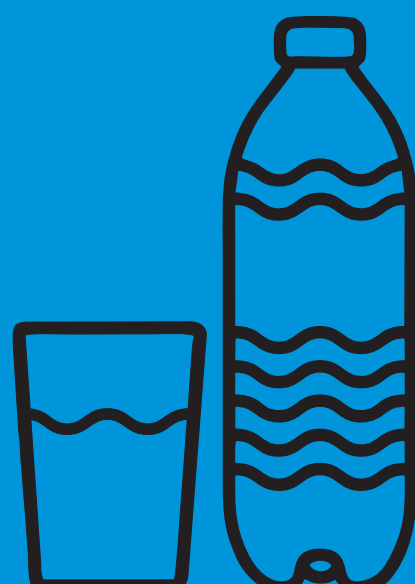
# CÓMO CUIDAR LOS RIÑONES



**CONTROLAR  
LA DIABETES**



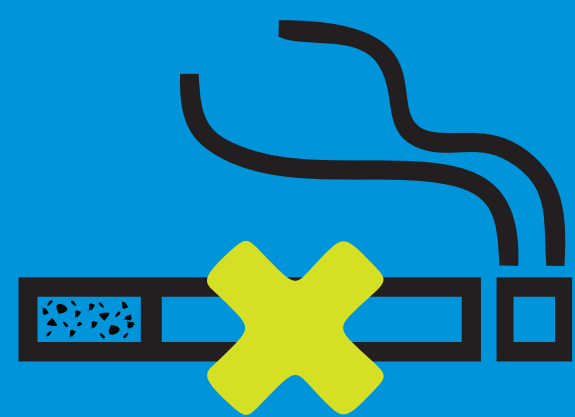
**CONTROLAR LA  
PRESIÓN ARTERIAL**  
(POR DEBAJO DE 140/90 mm Hg.)



**TOMAR MUCHO  
LÍQUIDO**



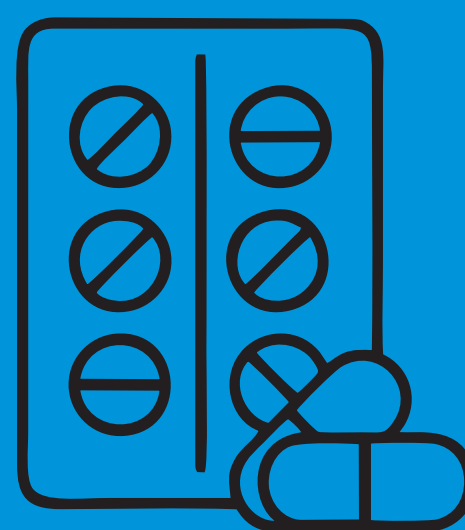
**REDUCIR EL  
CONSUMO DE SAL**



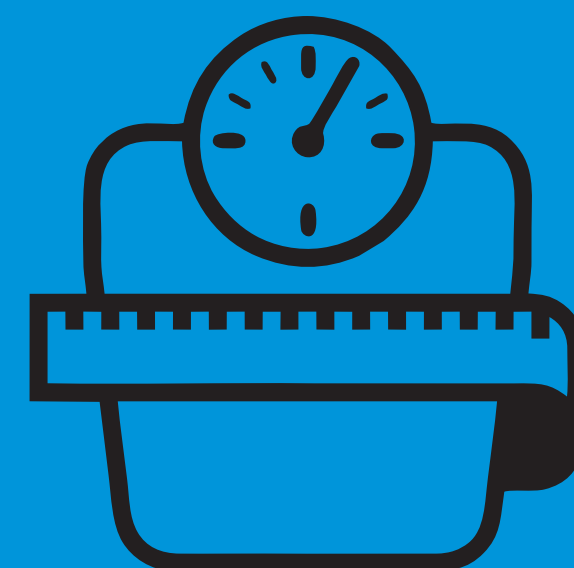
**DEJAR DE  
FUMAR**



**HACER ACTIVIDAD  
FÍSICA**



**EVITAR EL CONSUMO  
EXCESIVO DE  
ANTIINFLAMATORIOS**



**CONTROLAR  
EL PESO**

## LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA NO SUELE 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

## VOS SOS PARTE DEL CUIDADO DE TU SALUD



#DonarEstáBien

Seguinos en redes [incucaioficial](#) @ [incucaioficial](#) [incucaioficial](#) [incucaioficial](#)

incucaai



Ministerio de Salud  
Argentina