Cambios de Estilo de Vida con la ERC

Si tiene ERC, o enfermedad renal crónica, y cambia su estilo de vida tomando decisiones saludables, puede ayudar a proteger sus riñones de un mayor daño. Venus Dickinson sabe esto muy bien.

"Cuando el doctor te diagnostica, debes preguntar cuales alimentos puedes comer. Cuáles alimentos no puedes comer. Toma tu salud seriamente. Solo tienes un cuerpo y si no recibes un trasplante, es tu vida."

– Venus, Paciente

"Los pacientes que tienen una enfermedad renal crónica con frecuencia se preocupan de que cuando vean al doctor van a necesitar la diálisis de inmediato. Pero este no es el caso. "

– Dr. Aaron Dall, Nefrólogo / Especialista Renal

Un bajo porcentaje de pacientes con enfermedad renal crónica terminan en etapa 4 y después etapa cinco de la enfermedad renal crónica y requieren diálisis o terapia de trasplante.

Existen una variedad de formas para cuidarse y proteger sus riñones de un daño adicional.

"Fumar o no fumar, y perder peso, hacer ejercicio, comer de manera adecuada, y básicamente ser más saludable con la esperanza de que sea más lento el deterioro, o reducir la posibilidad de que empeore la función renal."

– Dr. Aaron Dall, Nefrólogo / Especialista Renal

Los dietistas registrados pueden ayudarlo a aprender cómo proteger sus riñones o de controlar su peso. Van a crear una dieta especial para usted.

"Da un paso a la vez, haz cambios pequeños. Debes ser proactivo. Necesitas comprender por qué son importantes estos cambios y trabajar con tu dietista y tu doctor para que la dieta incluya tus alimentos preferidos." - Kelly Welsh, Dietista Renal

Los que tienen una Enfermedad Renal Crónica pueden también tener otras complicaciones que es importante que controlen. Rogelio García tiene dos problemas de salud muy comunes... presión alta y diabetes.

"La diabetes y la presión alta pueden tener un efecto en los vasos sanguíneos y que afecte a los pequeños vasos sanguíneos que están adentro de los riñones, y con el tiempo pueden causar cicatrices y daño a los riñones."

– Dr. Aaron Dall, Nefrólogo / Especialista Renal

Rogelio hizo unos cambios importantes para vivir más saludablemente con la Enfermedad Renal Crónica.

Cambios de Estilo de Vida con la ERC

"Son cambios de estilo de vida definitivamente. Pero una vez que te acostumbras, es una vida diaria normal y no lo piensas dos veces." Rogelio, Paciente

Venus Dickinson está de acuerdo.

"Si no tomas el control, es cosa tuya. Es tu responsabilidad tomarlo en serio." – Venus, Paciente

Tómelo seriamente, y dé un paso a la vez. Concéntrese en los cambios positivos que le aconseje su equipo médico para la salud a largo plazo de sus riñones.