

Diabetes: Control de la Enfermedad Renal

Cuidarse es un aspecto importante para el control de la enfermedad renal, y aunque esta es irreversible, se puede ralentizar su progreso.

Aquí hay algunas acciones para controlar mejor su enfermedad renal.

Primero, opte por alimentos saludables.

Ajuste sus carbohidratos siguiendo su plan de alimentación para comidas y colaciones.

Puede que su médico le sugiera limitar la sal.

Elija productos que indiquen bajo en sodio en las etiquetas.

Segundo, intente moverse más todos los días.

El ejercicio habitual mejora su tensión arterial y azúcar en sangre.

No es necesario que sean actividades pesadas.

Pruebe dar varias caminatas cortas al día.

Cualquier pequeña actividad cuenta.

Tercero, haga todo lo posible por tomar sus medicinas como se le indique.

Los fármacos para la presión elevada y la diabetes no solo regulan estos problemas, sino que además protegen sus riñones.

Por último, su médico debe evaluar sus riñones anualmente, controlar su presión arterial y su nivel de azúcar en sangre.

Estos controles permiten que usted y su médico cuiden de sus riñones de forma óptima.

Quizá todo esto lo abrume, pero la buena noticia es que puede proteger sus riñones si come de forma saludable, es más activo, toma sus medicamentos y monitorea su actividad renal, su azúcar en sangre y su presión arterial.

Y recuerde, si tiene alguna pregunta, siempre puede llamar a su médico.