



## Vivir con enfermedad renal crónica

**Descripción general**

Si le han diagnosticado la enfermedad renal crónica, es posible que esté enfrentando algunos desafíos inesperados. Pero la enfermedad renal no tiene que apoderarse de su vida. Utilice estas simples estrategias para ayudar a controlarla.

**Asuma un rol activo en su propio cuidado**

Primero que nada, asuma un rol activo en su propio cuidado. Encuentre un médico que le guste y hágase chequeos en forma regular. Trabaje con su equipo de cuidado para vigilar de cerca su salud renal. Aprenda todo lo que pueda acerca de su afección. Haga preguntas cuando no entienda alguna cosa. Y, tome sus medicamentos según como se le indica.

**Cuide su cuerpo**

Cuide de su cuerpo. Coma una dieta saludable. Usted puede trabajar con un nutricionista para elaborar un plan de alimentación que sea adecuado para usted. Mantenga un peso saludable. Haga que la actividad física sea parte de su rutina diaria. Trate de estar activo durante treinta minutos o más, la mayoría de los días. No fume y asegúrese de dormir lo suficiente.

**Controle la presión arterial y la glucosa en sangre**

Será necesario que controle su presión arterial porque la presión alta es dañina para los riñones. Si tiene diabetes, también es preciso que se asegure que su glucosa sanguínea esté en un nivel seguro. Su médico puede mostrarle cómo controlar su glucosa sanguínea y decirle qué nivel es demasiado alto para usted.

**Cuide de su mente**

Es necesario que cuide de su mente también. Por eso evite las cosas que producen estrés en su vida. Los ejercicios de respiración, la meditación u otras técnicas de relajación pueden resultarle útiles. Y si está deprimido, dígaselo a alguien. Hable con su médico, de modo que pueda obtener el tratamiento que necesita.

**Conclusión**

Si asume un rol activo en su cuidado y sigue los consejos de su médico, usted puede aprender a manejar su enfermedad renal crónica en forma exitosa.