



Mantener los riñones sanos



Descripción general

Los riñones ayudan a mantener el organismo libre de desechos. Es importante mantenerlos sanos. Veamos algunas formas de hacerlo.

Beber agua

En primer lugar, asegúrese de beber suficiente agua. La mayoría de las personas necesitan entre cuatro y seis vasos al día. Normalmente, eso es suficiente. Puede beber más, pero es probable que esto no ayude a mejorar la salud de los riñones.

Nutrición

A continuación, es importante seguir una dieta equilibrada. Consuma cereales integrales, proteínas magras, frutas y verduras. Limite el consumo de azúcar, de sal y de grasas "malas". Y evite la comida rápida.

Ejercicio

De igual manera, hay que poner énfasis en la actividad física. El ejercicio practicado con regularidad ayuda a controlar el peso y la presión arterial. Ambos influyen en la salud de los riñones. Intente hacer ejercicio todos los días, si es posible. Elija actividades que aumenten el ritmo cardíaco, como caminar, trotar, nadar o montar bicicleta.

Fumar, vapear y consumir alcohol

Ahora hablemos de algunas cosas que ya sabe que son malas para usted: fumar, vapear y consumir alcohol. Fumar daña los vasos sanguíneos. Eso es malo para la salud de los riñones. Aún se está estudiando cómo afectan al organismo las sustancias químicas presentes en las soluciones de vapeo. Para estar seguro, se deben evitar. Por lo tanto, si fuma o vapea, deje de hacerlo. Y beber alcohol puede provocar un aumento de peso. Eso puede echar por tierra sus objetivos de ejercicio y dieta. Así que, si decide consumir alcohol, limite la cantidad que bebe.

Usar con precaución

Por último, utilice con precaución los medicamentos de venta libre y los suplementos. Los medicamentos que utilizamos comúnmente para aliviar el dolor, pueden dañar los riñones si se toman con demasiada frecuencia. Las vitaminas y las hierbas pueden parecer saludables, pero algunas pueden causar problemas renales. Por eso, hable con su médico al respecto. Y Pídale a su médico más consejos.