Proyecto DEVELA



campaña educativa para la sensibilización y valoración de la enfermedad renal crónica en personas con diabetes

Un proyecto de:

ALCER Federación Nacional

fede

Con la colaboración de:

BAYER

La diabetes puede dañar tus riñones, mantén tus riñones sanos

1. ¿Cómo mantener tus riñones sanos?

Consulta con tu especialista de atención primaria



La diabetes puede dañar tus riñones, mantén tus riñones sanos

2. ¿Cómo mantener tus riñones sanos?

Con un análisis de orina y sangre, podrá saber el estado de tus riñones



La diabetes puede dañar tus riñones, mantén tus riñones sanos

3. ¿Cómo mantener tus riñones sanos?

Controla la tensión arterial y el nivel de azúcar en sangre: en general presiones arteriales por debajo de 130-80 y nivel de azúcar en sangre por debajo de 100 en ayunas



La diabetes puede dañar tus riñones, mantén tus riñones sanos

4. ¿Cómo mantener tus riñones sanos?

Una alimentación sana y equilibrada con bajo contenido en sodio y limita consumo de proteínas, realiza ejercicio físico con regularidad (al menos 30 minutos diarios de ejercicio moderado al día) serán de mucha ayuda



Si tienes diabetes y tus riñones están dañados

1. ¿Cómo mantener tus riñones sanos?

Toma la medicación prescrita, según lo pautado por tu especialista



Si tienes diabetes y tus riñones están dañados

2. ¿Cómo mantener tus riñones sanos?

Controla los niveles de glucosa y colesterol en sangre indicar niveles recomendables, glucosa por debajo de 100 en ayunas, y colesterol global por debajo de 200



Si tienes diabetes y tus riñones están dañados

3. ¿Cómo mantener tus riñones sanos?

Mantén un peso saludable. Mantener un índice de masa corporal por debajo de 25


0.5k

Si tienes diabetes y tus riñones están dañados

4. ¿Cómo mantener tus riñones sanos?

Realiza ejercicio físico con regularidad, al menos 30 minutos de ejercicio moderado al día



Si tienes diabetes y tus riñones están dañados

5. ¿Cómo mantener tus riñones sanos?

Alimentación sana y equilibrada, consulta con tu especialista médico



Si tienes diabetes y tus riñones están dañados

6. ¿Cómo mantener tus riñones sanos?

Mantén tu tensión arterial bajo control (por debajo de 130–80)



Si tienes diabetes y tus riñones están dañados

7. ¿Cómo mantener tus riñones sanos?

No fumar



Si tienes diabetes y tus riñones están dañados

8. ¿Cómo mantener tus riñones sanos?

Hágase chequeos médicos periódicos

