



**Día
Mundial
del Riñón**



**¿ESTÁN BIEN
TUS RIÑONES?**

**Descúbrelo a tiempo,
protege tu salud renal**

#DíaMundialdelRiñón

#worldkidneyday



alcer.org

worldkidneyday.org





En España, el Día Mundial del Riñón busca concienciar sobre la importancia de prevenir la enfermedad renal, una afección que puede afectar gravemente la calidad de vida. Cuidar nuestros riñones es clave para mantener el equilibrio general del organismo y evitar complicaciones que podrían derivar en tratamientos como la diálisis o el trasplante.

Para proteger tus riñones, sigue estas recomendaciones:

- Mantén una dieta equilibrada: reduce el consumo de sal, azúcar y grasas saturadas. Prioriza frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras.
- Hidrátate adecuadamente: bebe agua en lugar de bebidas azucaradas o alcohólicas.
- Controla la presión arterial y el azúcar en sangre: ambas son causas principales de enfermedad renal.
- Haz ejercicio regularmente: una actividad física moderada ayuda a mantener un peso saludable y mejora la función renal.
- Evita el tabaco y el abuso de medicamentos: fumar y tomar analgésicos en exceso pueden dañar los riñones.
- Realiza chequeos médicos periódicos: especialmente si tienes antecedentes familiares de enfermedades renales, hipertensión o diabetes.

Organiza:



Colaboran:

