

Estan bé els teus ronyons? Què pots fer per cuidar-los? Aquí tens 10 recomanacions de salut renal

1. **Fes exercici físic** de manera regular.
2. **Segueix una alimentació saludable**, rica en fruites i verdures, i baixa en sal, greixos i aliments processats per mantenir un pes adequat.
3. **Controla el sucre en sang** dins dels valors recomanats
4. **Controla la teva tensió arterial** amb controls periòdics al teu centre de salut.
5. **Hidratat bé:** beu la quantitat d'aigua necessària cada dia.
6. **Evita tòxics:** no fumis ni consumeixis alcohol.
7. **Consulta amb la teva infermera abans de prendre antiinflamatoris** de manera regular.
8. **Revisa la teva funció renal** si tens factors de risc com obesitat, hipertensió, diabetis, malaltia cardiovascular o antecedents familiars de malaltia renal
9. **Informa't sobre els programes preventius** de malaltia renal crònica a la teva zona i participa-hi.
10. **Aprèn a reconèixer els símptomes** d'afectació renal: inflor cames, fatiga, dolor lumbar o canvis en l'orina.