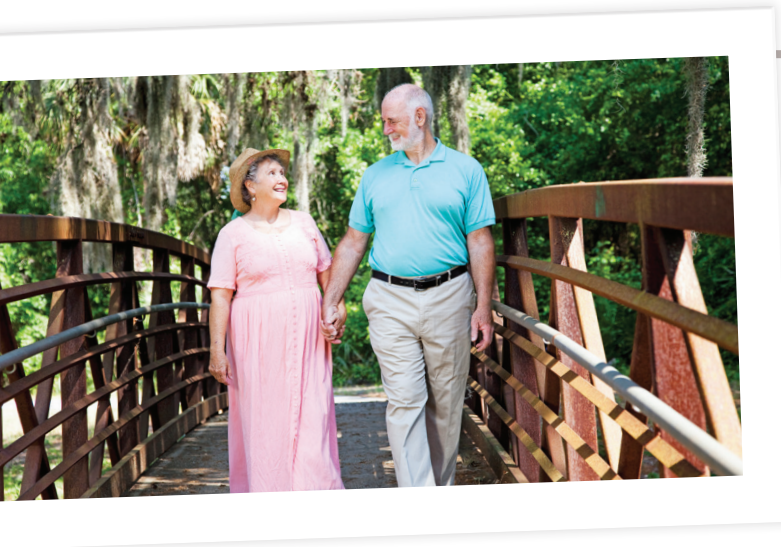


Cuide sus riñones estando activo y alimentándose adecuadamente



Si tiene diabetes y enfermedad renal, tener hábitos saludables es incluso más importante que si tuviera solo una de esas afecciones. Estar activo y comer alimentos saludables son excelentes maneras de comenzar. Si su profesional sanitario está de acuerdo, realice alguna actividad física cada día. Elegir adecuadamente los alimentos también es importante para la salud de los riñones.



Los beneficios de mantenerse activo

Si padece de enfermedad renal, es importante que hable con su equipo de atención médica acerca de la actividad física. La actividad física puede ayudarle a:

- Tener un corazón más fuerte y más sano
- Manejar mejor su presión arterial
- Manejar mejor el azúcar en sangre
- Manejar el estrés
- Mantener un peso saludable

Un plan puede ayudarle a comenzar

Para estar más activo, tener un plan ayuda. Si recién comienza, siempre consulte primero con su profesional sanitario. Pregúntele qué actividades son las apropiadas para usted.

Formas en las que puede estar activo:

- Camine, use las escaleras e intente moverse tanto como sea posible durante el día.
- Añada un poco de ejercicio aeróbico. Eso consiste en cualquier actividad que ponga a funcionar sus músculos y eleve su frecuencia cardíaca, como nadar, bailar o caminar a paso ligero.
- Haga ejercicios de fortalecimiento, como levantar pesas livianas.

Muchos profesionales sanitarios recomiendan que los pacientes comiencen gradualmente y lleguen a hacer alrededor de 30 minutos al día, por lo menos 5 días a la semana. Hable con su profesional sanitario sobre sus objetivos específicos. Tómese su tiempo y recuerde no excederse.



Trate de realizar actividades con un amigo o un grupo. Juntos pueden ayudarse unos a otros a alcanzar sus metas.





Limite ciertos alimentos para tener riñones más sanos

Si tiene enfermedad renal, hable con su equipo de atención médica sobre limitar el consumo de alimentos que contienen grandes cantidades de lo siguiente:

- **Sal (sodio):** Demasiada sal puede dañar los riñones. Si sus riñones no funcionan bien, consumir demasiada sal puede producir también presión arterial alta, inflamación e hinchazón.
- **Fósforo:** Grandes cantidades de fósforo en el cuerpo pueden producir una acumulación de calcio en los vasos sanguíneos. También pueden debilitar los huesos. Esto puede ser una afección peligrosa.
- **Potasio:** Demasiado potasio en la sangre puede causar problemas de salud como, por ejemplo, problemas cardíacos.
- **Proteína:** En algunas personas, tener una gran cantidad de proteína puede hacer que los riñones trabajen más para filtrar los desechos.

¿Cuál es la dieta adecuada para usted?

Hable con su equipo de atención médica para saber qué alimentos debe limitar. Coloque una marca junto a cualquiera de las dietas que le recomienden. Luego anote los alimentos que debería comer menos o más, según esa dieta.

Dieta baja en sal (hiposódica)

Coma más de estos alimentos:

Coma menos de estos alimentos:

Dieta baja en fósforo

Coma más de estos alimentos:

Coma menos de estos alimentos:

Dieta baja en potasio

Coma más de estos alimentos:

Coma menos de estos alimentos:

Dieta con equilibrio proteínico

Coma más de estos alimentos:

Coma menos de estos alimentos:

Hable con su equipo de atención médica acerca de cómo una alimentación saludable y la actividad física pueden ayudarle a manejar la diabetes y la enfermedad renal.



Para obtener más información sobre la alimentación saludable y la actividad física, visite el sitio web de la American Diabetes Association en www.diabetes.org. Para recibir más información, llame al **1-800-DIABETES** (1-800-342-2383).