

¡Protegé tus riñones!

Consejos para las personas con diabetes



¿VIVÍS CON DIABETES?

Cuidar tus riñones es parte fundamental del control de tu salud.

Te compartimos algunas acciones simples para incorporar en tu rutina diaria que pueden ayudar a proteger su funcionamiento.



Controlá tus niveles de azúcar en sangre

Cuando uno mantiene los niveles de glucemia dentro de un rango adecuado, se previene el riesgo de desarrollo de complicaciones asociadas a la diabetes.

Adoptá hábitos saludables, cumplí con la medicación indicada y seguí las indicaciones de tu médico/a.



Adoptá hábitos saludables

iNO FUMES!

El cigarrillo puede afectar el funcionamiento de tus riñones.

COMÉ SANO

Trabajá con un nutricionista para un plan de comidas equilibrado.

MOVETE

Incorporá actividad física a tu rutina diaria.

DESCANSÁ

Dormí entre 7 y 8 horas cada noche.

PESO SALUDABLE

Mantené un peso saludable.



Controlá tu presión arterial

OBJETIVO

Mantener la presión arterial en niveles aceptables puede contribuir a cuidar la salud de tus riñones.

¿CÓMO?

Seguí una dieta baja en sodio, hacé ejercicio regularmente y tomá tus medicamentos para la presión si te los recetaron.



Visitas médicas regulares

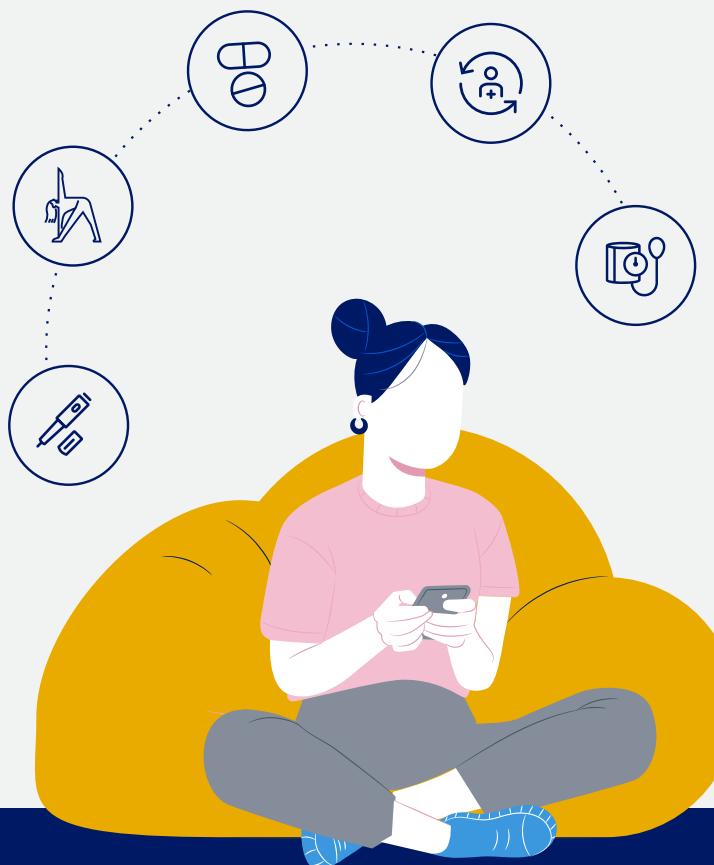
No faltes a tus controles médicos.

Tu médico/a te indicará los estudios diagnósticos necesarios para controlar la salud de tus riñones.



Cuidado con los medicamentos

Informá a tu médico/a sobre todos los medicamentos que tomás, incluyendo los de venta libre. Algunos pueden afectar a tus riñones, por eso, es importante consultar con los profesionales de la salud.



Referencias:

1. MedlinePlus. "Enfermedad Renal Crónica". Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000471.htm#:~:text=Prevenci%C3%B3n&text=El%20tratamiento%20de%20la%20afecci%C3%B3n,igual%20que%20abstenerse%20de%20fumar>. Consultado en Junio de 2025.
2. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). "La enfermedad de los riñones causada por la diabetes". Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/prevenir-problemas/rinones#:~:text=Un%20nivel%20alto%20de%20az%C3%BAcar,tambi%C3%A9n%20puede%20da%C3%B1ir%20los%20ri%C3%B3nes>. Consultado en Junio de 2025.
3. Mayo Clinic. "Nefropatía Diabética". Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/diabetic-nephropathy/symptoms-causes/syc-20354556>. Consultado en Junio de 2025.