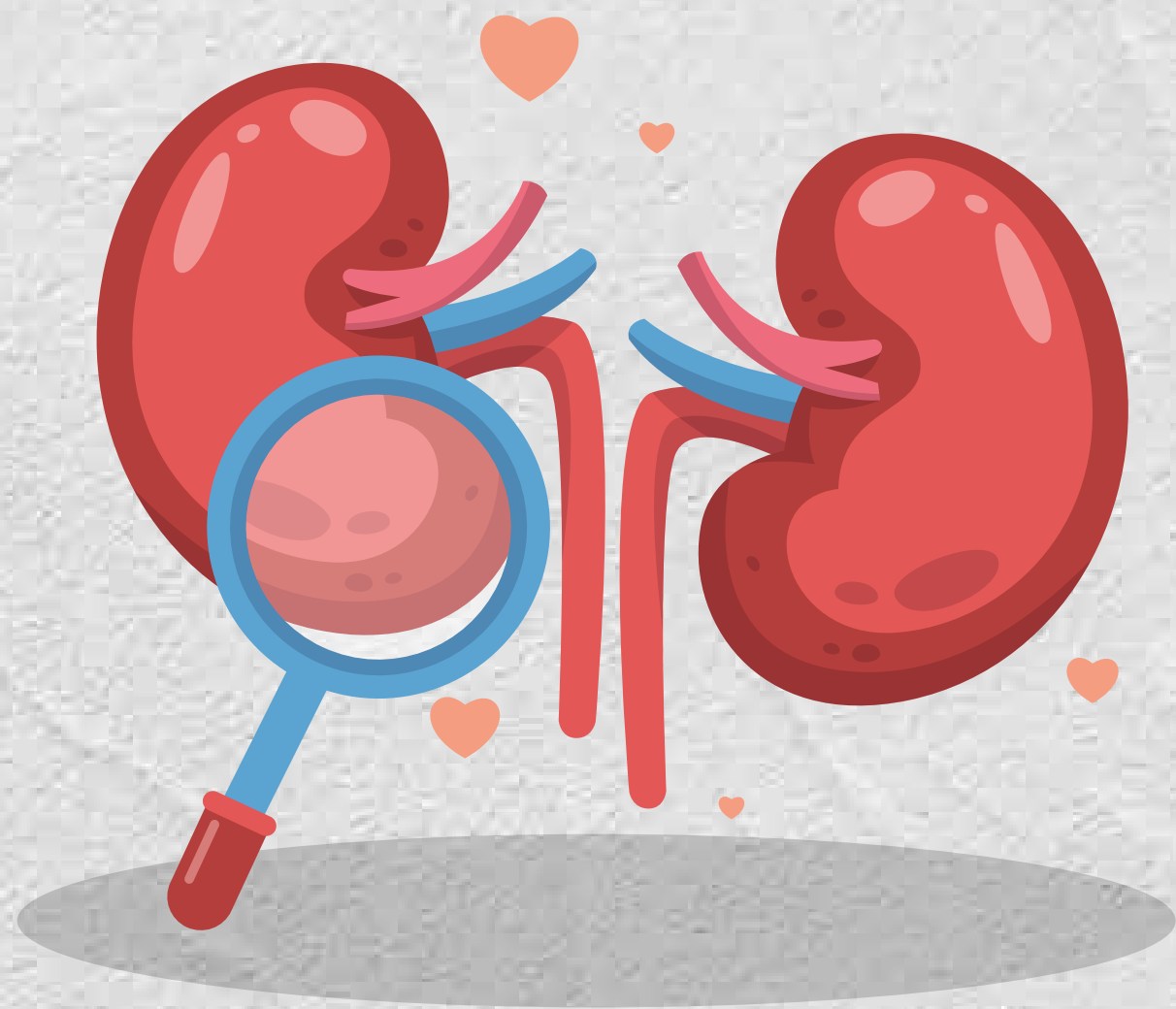


Tus riñones trabajan por tí todos los días



Hoy es buen momento para cuidarlos

Con el paso de los años, nuestro cuerpo necesita más de atención. Los riñones ayudan a limpiar la sangre y mantener el equilibrio del organismo, por eso vale la pena darles el cuidado que merecen.

5 Cuidados

- Toma agua durante el día
- Reduce la sal en tus comidas.
- Mantén una alimentación balanceada.
 - Muévete y mantente activo según tu condición.
 - Evita tomar medicamentos sin recomendación médica.



4 Recomendaciones

- Controla tu presión arterial.
- Si tienes diabetes, mantén tus controles al día.
 - Asiste a tus chequeos médicos periódicos.
 - Sigue las recomendaciones de tu médico.



3 Señales de alerta

- Hinchazón en pies o piernas.
 - Cansancio frecuente.
 - Cambios al orinar.



2 Exámenes importantes

- Examen de sangre..
- Exámenes de orina



1 Mensaje para tí



Cuidar tus riñones es *cuidar tu vida*.
Un *control a tiempo* puede marcar la diferencia.



Da click y mira el video educativo