

10 consejos para convivir con la enfermedad renal crónica



- 1 Controla periódicamente tu salud.**

Realízate análisis de sangre y orina con regularidad, porque solo estas pruebas pueden detectar la enfermedad renal precozmente y ayudar a controlar su avance. Vigila, además, tus niveles de colesterol, azúcar y tu presión arterial.
- 2 Sé prudente con el consumo de medicamentos.**

No te automediques y advierte al médico que te vaya a recetar fármacos del problema que padeces y del estadio en que te encuentras.
- 3 Alcanza y mantente en tu peso ideal.**

Si tienes sobrepeso, es importante que te deshagas de esos kilos de más.
- 4 Acude a un nutricionista.**

Tu alimentación es clave para frenar el avance de la enfermedad, por lo que resulta muy recomendable que un experto en nutrición te asesore sobre la dieta más conveniente para ti.
- 5 Presta atención a las proteínas que consumes.**

Evita las porciones demasiado grandes y obtén consejo especializado para combinar adecuadamente las proteínas de origen animal (carne roja, pollo, cerdo, pescado, huevos y lácteos) y las de origen vegetal (legumbres y frutos secos).
- 6 Cocina y come de manera cardiosaludable.**

Para evitar que la grasa se acumule en tu corazón y riñones, prepara los alimentos al horno, salteados o a la plancha, en vez de fritos. Utiliza aceite de oliva y opta por las carnes y pescados magros.
- 7 Modera el consumo de sodio.**

En total, deberías tomar menos de 2,5 gramos de sal al día. Para ello, reduce la sal que usas al cocinar y lee las etiquetas de los alimentos e intenta no consumir comidas precocinadas.
- 8 Cuida lo que bebes.**

Evita los refrescos de color oscuro, las bebidas con sabor a fruta o los téns envasados, pues pueden contener demasiado fósforo. Una alternativa son las limonadas y los téns fríos caseros. Y, si has de limitar el potasio, no tomes zumos de naranja, sino que es mejor que optes por los de manzana, uva o piña. Modera o elimina el consumo de bebidas alcohólicas.
- 9 Deja de fumar.**

El tabaco puede empeorar el estado de tus riñones.
- 10 Incorpora el deporte a tu rutina diaria.**

Además de ayudarte a mantenerte en tu peso, practicar a diario actividad física contribuirá a mantener a raya el colesterol y a aumentar tu bienestar general.