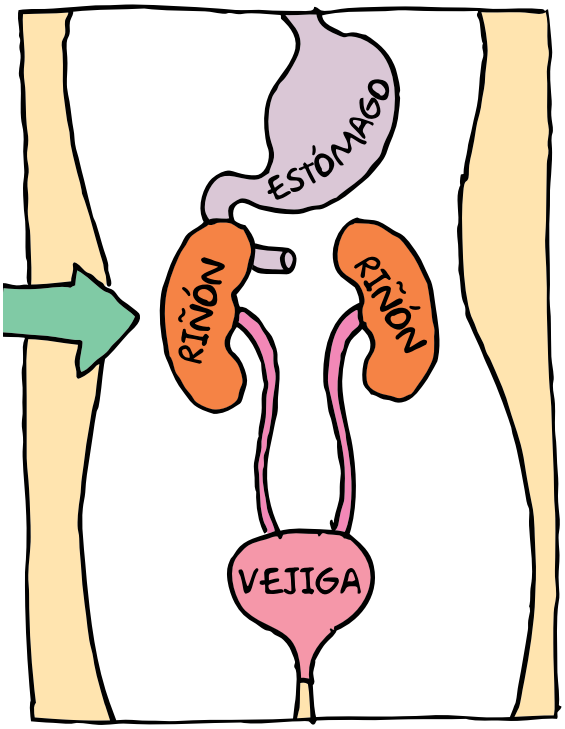
PROTEJA SUS RIÑONES

Los riñones limpian su sangre. Su principal trabajo es eliminar los desperdicios o las cosas en su sangre que pueden enfermarlo si no se deshace de ellas.

Las personas con diabetes tienen mayores riesgos o probabilidades de enfermarse de los riñones. Una enfermedad de los riñones puede causar problemas de salud serios y difíciles de controlar.



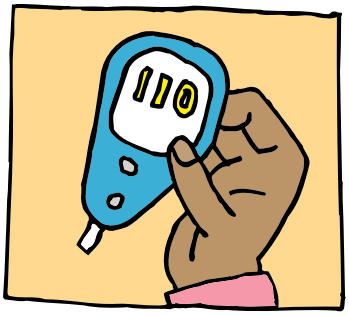
Dicen que la enfermedad de los riñones es un problema de salud "silencioso". ¿Por qué? Porque muchas veces no hay señales de problemas de los riñones hasta que es demasiado tarde.

Detenga los problemas de los riñones antes de que comiencen. Para más información, consulte con su médico o educador en diabetes.

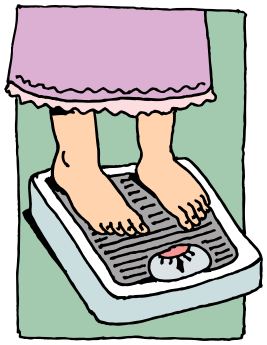
¿Qué puede hacer?

Aquí tiene algunas cosas que puede hacer para evitar los problemas de los riñones antes de que comiencen:

- Controle todos los días su nivel de azúcar en la sangre



- Controle su presión sanguínea
- Manténgase activo y coma alimentos saludables en cantidades adecuadas
- Hágase la prueba de proteínas en la orina (riñón) una vez al año
- Controle su peso o busque ayuda si necesita bajar de peso



- ¡No fume!
- Tome de 6 a 8 vasos de agua al día
- Tómese todos los medicamentos que debe tomar todos los días

CLINICA family health
303.650.4460 www.clinica.org

Provisto por Clinica Family Health.
© 2009 Learning About Diabetes, Inc.
All rights reserved. Rev. 2015