

# “¿Cuáles son algunos consejos para ayudar a controlar la salud de los riñones?”



**Siga estos consejos para ayudar a mantener un estilo de vida sano para sus riñones:**

**Lleve una dieta saludable para el corazón:**

## Qué comer



**Alimentos naturales, tales como:**

- Frutas
- Verduras
- Frutos secos
- Cereales y carbohidratos con alto contenido en fibra y bajo en sodio
- Legumbres
- Proteína magra con grasas omega-3, tales como pescado y huevos
- Aves

## Qué evitar



- Alimentos o bebidas que contienen mucho sodio, ya que esto puede provocar el aumento de la presión sanguínea
- Fumar puede provocar el aumento de la presión arterial, lo que puede dañar los riñones



**Haga ejercicio regularmente** para mejorar la presión arterial, el sueño, la salud del corazón, la masa ósea y más. Asegúrese de consultar con su médico antes de practicar ejercicio.



**Practique técnicas de relajación**, tales como meditación y respiración, para ayudar a reducir el estrés.



**Beber mucha agua** para ayudar a suprimir la vasopresina, una hormona antidiurética que estimula el crecimiento de quistes.



**Preste atención a su cuerpo** para ser consciente de su salud, de forma que pueda responder rápidamente y correctamente a cualquier problema.



**Tome los medicamentos tal como le haya indicado su médico** y consulte con su proveedor de atención médica antes de hacer un cambio.



**Acuda a todas sus citas** para programar y gestionar revisiones y pruebas rutinarias. Las citas regulares le ayudarán a usted y a su equipo de atención médica realizar el seguimiento de su afección médica.

Consulte con su médico sobre cualquier modificación del estilo de vida o la dieta que necesite hacer.

Para obtener más información, visite [ADPKDquestions.com](http://ADPKDquestions.com).

NFPDA = nefropatía poliquística dominante autosómica.