



## **Formas de aminorar el daño renal**

*Ways to Slow Down Kidney Damage*

Hay varias cosas que puede hacer para proteger los riñones y aminorar el daño renal para que estos funcionen el mayor tiempo posible:

- Si sufre de alta presión, lo mejor es mantener la presión arterial con una medida ideal de 130/80 o menos. Controle la presión arterial en su casa una vez al día o varias veces a la semana para ver cómo sigue, y anótela en un registro para la presión. Comparta la información sobre la presión con su médico especialista de los riñones para que pueda decidir si necesita ajustar la medicina para la presión.
- En su dieta, restrinja el consumo de sal/sodio a unos 2000 mg por día. (Refiérase al folleto «*Cutting Down on Salt*» 'Moderando la sal').
- Si sufre de diabetes, mantenga el azúcar en la sangre bien controlada con una medida ideal de no más de 7.0 de hemoglobina A1C. Si desconoce el resultado de su último A1C, pregúntele a su médico especialista en diabetes o a su médico de cabecera. Si su A1C está muy elevado (más de 7.0), ponga en práctica un plan junto con su médico para tratar este tema ajustando la medicina, la dieta y el ejercicio. Verifique con su médico sobre cuántas veces al día controlar el azúcar en la sangre desde su casa y sobre cómo mantener un registro del azúcar en la sangre para compartir con el médico.
- Asegúrese de tomar los medicamentos para la presión y la diabetes todos los días tal como se le indica.
- Asista a todas las citas con el médico y comuníquese con el médico antes de la cita si la lectura de su presión se ve elevada la mayor parte del tiempo o si la lectura del azúcar en la sangre está demasiado alta o baja la mayor parte del tiempo.
- Asegúrese de hacerse los análisis tal como se lo indica su médico o proveedor.