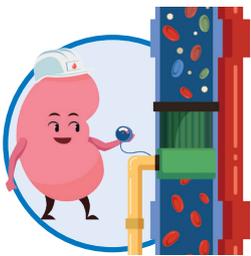
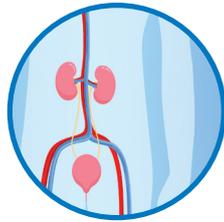


¡CUIDA TUS RIÑONES! AYÚDALES CON EL INCREÍBLE TRABAJO QUE HACEN



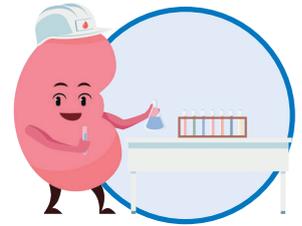
Filtrando 1800 litros de sangre al día.



Expulsando productos de desecho y toxinas a través de la orina.



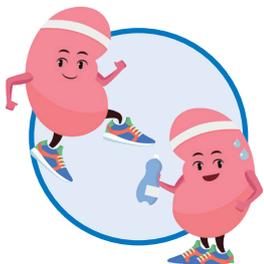
Regulando la presión arterial, suministro de agua y electrolitos.



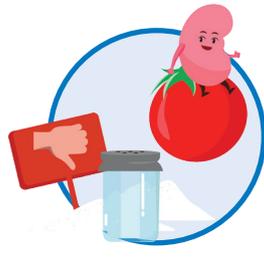
Produciendo hormonas esenciales y manteniendo tus huesos sanos.

Uno de cada diez europeos tiene función renal disminuida. Pero muchos no lo saben porque los riñones sufren en silencio al principio. Lo peor: **la función renal sigue disminuyendo con el tiempo y no se puede recuperar.** Son especialmente dañinos para tus riñones los niveles altos de azúcar en sangre, la presión arterial alta y la obesidad.

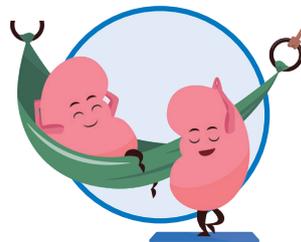
¡Muchos factores de riesgo están en tus manos y puedes hacer mucho para mantener tus riñones sanos!



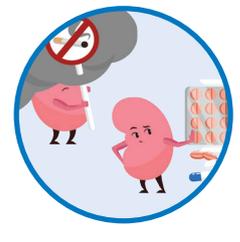
Regular exercise (20 min/day).



Alimentación saludable, usando menos sal.



Reduce el estrés.



Deja de fumar y evita el uso excesivo de analgésicos.



¡Pregunta a tu médico sobre un chequeo renal con análisis de orina y sangre! Si una disfunción renal se detecta temprano, su progresión puede ralentizarse o incluso detenerse.