

Tomar la cantidad adecuada de agua para ti

Mantén tus riñones saludables bebiendo la cantidad de agua que es adecuada para ti. Cada persona necesita diferentes cantidades de agua todos los días. Tu equipo de atención médica puede ayudarte a determinar cuánta agua necesitas para mantener tu cuerpo saludable.

Mantén tus riñones saludables

Tus riñones necesitan agua para funcionar correctamente. Beber suficiente agua les ayuda a eliminar desechos a través de la orina y a mantener un flujo sanguíneo adecuado hacia los riñones. No tomar suficiente agua puede causar deshidratación, lo que puede dañar tus riñones.

¡Mantente hidratado!

Si te cuesta trabajo tomar suficiente agua, prueba estos consejos:

- Cuando salgas de casa, lleva una botella de agua para beber durante el día.
- Elige agua en lugar de bebidas azucaradas.
- Dale más sabor a tu agua añadiendo unas gotas de limón o lima.
- Cuando salgas a comer, pide agua para ahorrar dinero y reducir calorías.
- Congela botellas de agua aptas para el congelador para tener agua bien fría durante todo el día.



Fluidos y enfermedad renal crónica (ERC)

Si tienes una ERC avanzada o enfermedad renal en estadio terminal, puede que tengas restricciones en la cantidad de líquidos que puedes consumir. Habla siempre con tu equipo de atención médica para determinar la cantidad correcta de agua para ti.



Estamos aquí para ayudarte.

Tu equipo de cuidado puede responder tus preguntas sobre cómo mantenerte hidratado y cuánta agua es adecuada para ti. Comunícate con nosotros si necesitas apoyo.