

Mantén tu corazón saludable con la enfermedad renal crónica

¡Tu corazón y tus riñones trabajan juntos para mantenerte saludable! Cuando tienes enfermedad renal crónica (ERC), tienes un mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas, y tener enfermedades cardíacas también puede aumentar tu riesgo de ERC. Por eso es tan importante cuidar de la salud de tu corazón mientras vives con ERC.

¿Qué es la enfermedad cardiovascular?

Tu corazón y tus vasos sanguíneos, incluidas las arterias y venas, forman tu sistema cardiovascular. La enfermedad cardiovascular incluye problemas que afectan la salud de este sistema, como la presión arterial alta, la enfermedad arterial coronaria, el derrame cerebral, el ataque cardíaco y otros.



La enfermedad renal crónica (ERC) y tu corazón

Si tienes ERC, el exceso de líquido puede acumularse y poner más presión en tu corazón. Este exceso de líquido hace que tu corazón tenga que esforzarse más, lo que puede provocar enfermedades cardíacas y presión arterial alta.

Tus riñones también trabajan para eliminar desechos y toxinas de tu sangre. Si tienes ERC, tus riñones no pueden hacer esta tarea tan bien. La acumulación de desechos y toxinas puede hacer que tu corazón y tus vasos sanguíneos no estén tan saludables.





Consejos para mantener tu corazón saludable

Las enfermedades cardíacas y la ERC tienen muchos factores de riesgo en común como la presión arterial alta, la diabetes, la obesidad y el fumar. Tomar medidas para controlar estos factores puede proteger tu corazón y tus riñones. Algunos cambios en el estilo de vida que puedes hacer incluyen:

- **Hacer ejercicio regularmente**

Añadir actividad física diaria puede ayudarte a mantener tu corazón sano, estabilizar los niveles de azúcar en la sangre, mantener un peso saludable y también manejar el estrés. Elige una actividad que te guste, como caminar, hacer yoga, bailar, jugar tenis, hacer jardinería o nadar. Habla con tu equipo de cuidado médico antes de comenzar una rutina de ejercicio.

- **Comer una dieta saludable y equilibrada**

Seguir una dieta baja en sodio y rica en alimentos saludables como frutas y verduras puede mantener tu corazón y riñones en buen estado. Tu equipo puede ayudarte a crear un plan de nutrición que se adapte a tus metas de salud.

- **Mantener un peso corporal saludable**

Bajar de peso, si es necesario, puede ayudar a bajar tu presión arterial y a proteger tu corazón y riñones. Tu equipo de cuidado puede ayudarte a determinar tu peso ideal.

- **Evitar fumar**

Cualquier cantidad de fumar puede dañar tu corazón y tus vasos sanguíneos. Si necesitas ayuda para dejar de fumar, habla con tu equipo de cuidado para recibir el apoyo necesario.

- **Tomar tus medicamentos**

Es importante tomar todos tus medicamentos según lo indicado. Consulta con tu equipo de cuidado médico para asegurarte de saber qué medicamentos necesitas tomar y con qué frecuencia.

- **Manejar tu estrés**

Mantén tu corazón sano incorporando hábitos que te ayuden a manejar el estrés. Algunos ejemplos incluyen hacer ejercicio regularmente, encontrar actividades que te traigan alegría, dormir lo suficiente, limitar el consumo de alcohol y mantenerte conectado con otras personas.



¡Estamos aquí para ayudarte!

Tu equipo de atención puede responder tus preguntas sobre cómo mantener tu corazón sano. Comunícate con nosotros si necesitas algún tipo de apoyo.