

La enfermedad renal crónica en las comunidades latinas

Las personas en la comunidad latina enfrentan un mayor riesgo de enfermedad renal crónica (ERC). Si eres latino y estás manejando la ERC, es importante tomar medidas para mantenerte saludable.

- ✓ **Controla tu diabetes tipo 2**
La comunidad latina tiene un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, lo que puede llevar a la ERC. Los niveles altos de azúcar en la sangre asociados con la diabetes pueden dañar tus riñones y evitar que funcionen correctamente. Si tienes diabetes, habla con tu equipo médico acerca de tus niveles de azúcar en la sangre y cómo proteger tus riñones.
- ✓ **Revisa tu presión arterial**
La presión arterial alta puede causar más daño a tus riñones. Es importante monitorear tu presión arterial regularmente para asegurarte de que está bajo control. Puedes revisarla en casa con monitores de presión arterial seguros y fáciles de usar. Lleva un registro de tu presión arterial para mostrarlo en tus citas médicas.
- ✓ **Reúnete con tu equipo de atención médica**
¡Los chequeos regulares marcan una gran diferencia para frenar el avance de cualquier afección médica! Es importante que asistas a tus citas programadas. Estos chequeos te ayudan a ti y a tu equipo de atención a tomar los pasos correctos para manejar tu enfermedad renal crónica (ERC).
- ✓ **Consume una dieta saludable**
Una dieta saludable no significa que tengas que dejar de comer tus comidas favoritas; significa equilibrar los sabores que amas con opciones nutritivas. Dar pequeños pasos para comer de forma más saludable puede marcar una gran diferencia para tu salud. Si necesitas apoyo, habla con tu equipo de atención sobre reunirse con un dietista.
- ✓ **Da unos pasos extra**
La Asociación Americana del Corazón recomienda que los adultos realicen al menos 150 minutos de actividad a la semana, lo que equivale a unos 20 minutos al día. Ser activo no significa que tengas que ir al gimnasio o correr un maratón. Sal a caminar, juega un partido de fútbol o pasea por el centro comercial.
- ✓ **Cuida tu salud mental**
Tu salud mental es tan importante como tu salud física y puede afectar a tus riñones. Practicar meditación, respiración profunda y yoga puede reducir tus niveles de estrés y ayudarte a lidiar mejor con la enfermedad renal crónica (ERC). Comunícate con tu equipo de cuidado si necesitas a alguien con quien hablar, están aquí para ayudarte.



¡Estamos aquí para ayudarte!

Tu equipo de atención está aquí para ayudarte a mantenerse saludable. Comunícate para cualquier apoyo que necesites.