

CUIDADO DE LOS RIÑONES

¿Sabías que...?

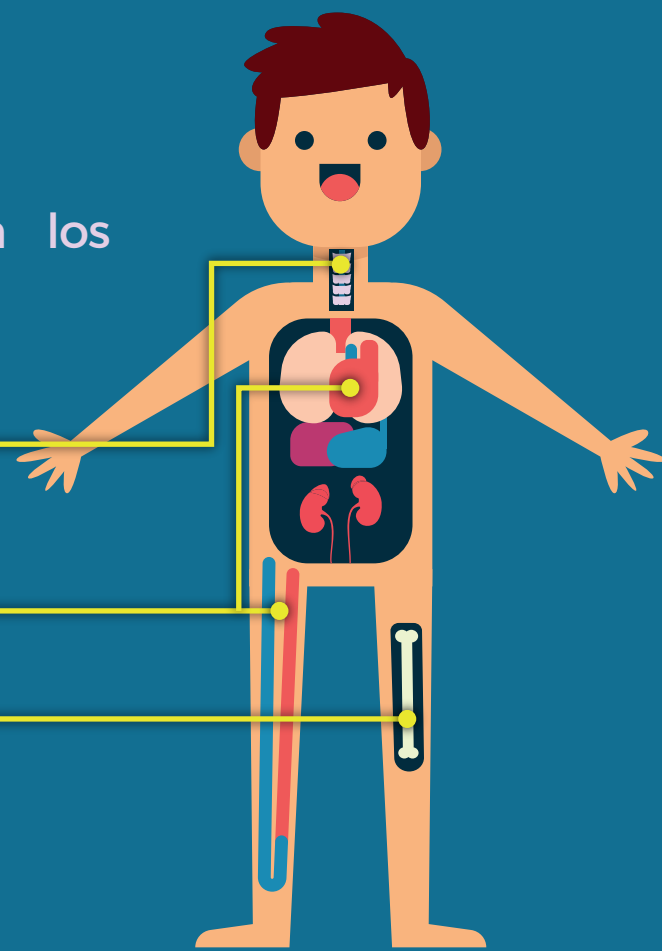
Los **riñones** son órganos vitales, que eliminan los desperdicios de la sangre, el exceso de agua a través de la orina y equilibran sustancias como: sodio, potasio y calcio en el cuerpo.

Liberan 3 hormonas que producen los siguientes beneficios:

Estimula la médula ósea para producir glóbulos rojos.

Regula la presión arterial.

Ayuda a mantener el calcio en los huesos.



¿CÓMO MANTENER SALUDABLES SUS RIÑONES?



Beber mínimo 2 litros de agua diariamente.



Mantener una alimentación balanceada.



Disminuir el consumo de alimentos industrializados y con exceso de azúcares.



Evitar el consumo de tabaco y alcohol, ya que incrementan el riesgo de daño renal.



Realizar ejercicio diariamente.

No exceder el consumo de medicamentos (Sólo con prescripción médica).



DIGASAN
CONTIGO
¡CUIDANDO TU SALUD!