

Salud de los riñones

durante la indicación de quedarse en casa

Para las etapas 1-3



Los adultos mayores y las personas que tienen enfermedad renal u otras afecciones crónicas graves tienen un riesgo mayor de contraer una enfermedad por coronavirus más grave.

Para los pacientes con enfermedad renal, es especialmente importante tomar medidas para reducir su riesgo manteniéndose alejados del público en general.

Estas son algunas medidas que puede tomar para controlar la enfermedad renal durante la indicación de quedarse en casa:

Manténgase en forma

Hacer ejercicio es una excelente manera de desestresarse y ayudar a mantener en forma el sistema inmunitario. Use este tiempo para fortalecer el cuerpo y mantenerse saludable, y trabajar hacia sesiones de 30 minutos. Debe ir aumentando gradualmente hasta llegar a este nivel. No hay nada milagroso en hacer 30 minutos. Si tiene ganas de caminar 45 o 60 minutos, adelante. Elija actividades que pueda hacer en forma continua como:

- Caminar
- Andar en bicicleta (fija o al aire libre)
- Hacer danza aeróbica
- Cuidar el jardín
- Hacer ejercicios con una silla

*Si se siente muy cansado o le cuesta respirar, interrumpa el ejercicio.

6 PASOS PARA PREVENIR ENFERMEDADES



Lávese las manos durante por lo menos 20 segundos



Evite el contacto cercano



Quédese en su casa si está enfermo



Tápese la boca al toser y estornudar



Use un barbijo o tapaboca si está enfermo



Limpie y desinfecte

Si desea más información, visite [CDC.gov](https://www.cdc.gov)

Administración de medicamentos

Es importante que tome sus medicamentos según las indicaciones de su médico.

- Consulte a su profesional de atención médica si tiene alguna pregunta acerca de sus medicamentos.
- Use sus medicamentos correctamente y según las indicaciones.
- Trate de obtener renovaciones de recetas para 90 días.

Dieta apta para los riñones

* Esta dieta no es para las personas que tienen restricciones de consumo de los minerales fósforo y potasio.

Es importante que tenga opciones de alimentos de larga duración para poder seguir la dieta indicada para la salud renal. Abastézcase con alimentos para 2-3 semanas. De larga duración hace referencia a alimentos que pueden conservarse durante mucho tiempo en buen estado, como por ejemplo:

- Alimentos enlatados y congelados (sin sal)
- Alimentos aptos para los riñones
- Agua y medicamentos
- Evite consumir sal (y sustitutos de la sal si tiene una restricción de potasio)
- * Si tiene ERC 4 o 5, debe seguir cumpliendo con la dieta renal que le haya indicado su dietista.

Frutas (2-3 porciones/día)

- Frutas enlatadas o congeladas sin azúcar agregada
- Fruta seca
- Jugo de frutas

Verduras (2-3 porciones/día)

- Verduras congeladas o enlatadas (escurridas) sin sal agregada o con bajo contenido de sodio

Proteínas - 3 oz (2-3 porciones/día)

- Pescado
- Pavo
- Pollo
- Arvejas y frijoles secos
- Tofu de larga duración

Lácteos (2-3 tazas/día)

- Leche en polvo
- Leche evaporada
- Alternativa a la leche de larga duración (debe conservarse refrigerada una vez abierta)
- Leche de arroz, soja, almendra

Granos

- Panes y pastas integrales
- Arroz blanco o integral
- Cereales secos con bajo contenido de sodio
- Cereales cocidos
- Sémola de maíz
- Avena arrollada o cortada al acero

Grasas

- Mantequilla o margarina sin sal
- Mayonesa con bajo contenido de sodio (paquetes individuales)
- Aceite para ensalada o para cocinar

Para obtener más información, escribanos por correo electrónico a MemberHealthEd@RegalMed.com.



El contenido proporcionado tiene fines informativos únicamente y no tiene por objeto reemplazar el asesoramiento médico, el diagnóstico o el tratamiento brindados por un profesional. Consulte a su médico o a otro proveedor de atención médica calificado antes de cambiar su dieta o de comenzar un régimen de ejercicio, o si tiene alguna pregunta sobre su estado de salud o una afección médica.