



Porque precisamos manter estilo de vida saudável:

Obesidade é um fator de risco da Doença Renal Crônica (DRC).

Ela aumenta o risco do desenvolvimento de outros fatores de risco da DRC, como diabetes e hipertensão arterial, e tem impacto direto no desenvolvimento da Doença Renal.

A boa notícia é que a obesidade, assim como a DRC, podem ser prevenidas. Conhecer os fatores de risco da DRC e manter hábitos saudáveis, inclusive nutricionais e praticar exercícios, ajudam a prevenir a obesidade e a Doença Renal Crônica.



VOCÊ ESTÁ EM RISCO?

- Você está acima do peso ideal?
- Você tem pressão alta?
- Você sofre de diabetes mellitus?
- Há pessoas com DRC na sua família?
 - Você fuma?
- Você tem mais que 50 anos?
- Você tem problema no coração ou nas veias (vasos) das pernas – doença cardiovascular?

Se você respondeu SIM para uma destas perguntas, consulte um médico. Você precisa dosar a creatinina no sangue e fazer o exame de urina!

SIGA AS 8 REGRAS DE OURO

Um bom início para a prevenção da Doença Renal Crônica:

1. Mantenha-se em forma. Pratique atividade física regularmente.
2. Mantenha sua alimentação saudável. Evite o sobrepeso.
3. Mantenha-se hidratado, tomando líquidos.
4. Controle o nível de açúcar no sangue (glicemia) para evitar o diabetes.
5. Monitore sua pressão arterial.
6. Consulte um médico regularmente para acompanhar a situação dos seus rins.
7. Não fume. Evite bebidas alcoólicas.
8. Não tome remédios sem orientação médica.

SAIBA MAIS! SBN.ORG.BR

Apoio:



Dia Mundial do Rim é uma iniciativa

