

TIPS DE VIDA SALUDABLE



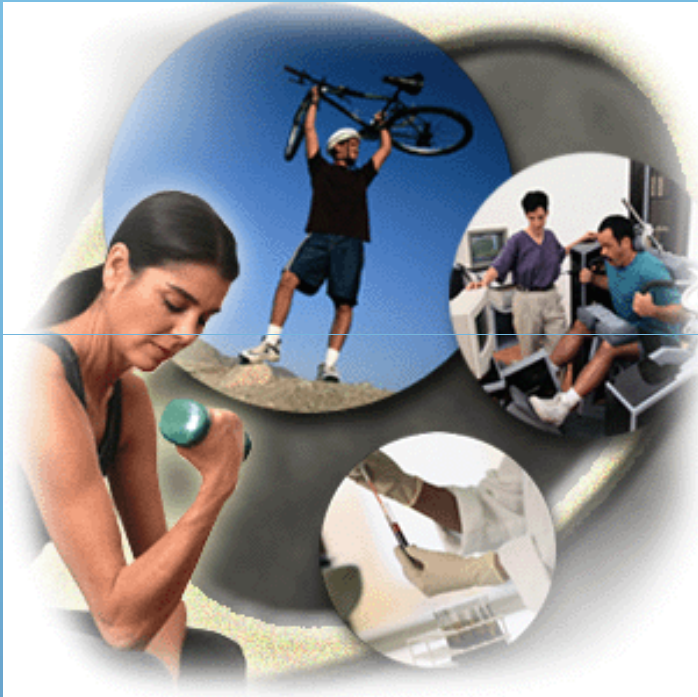
Dejar de fumar - Fumar está asociado con muchos efectos adversos para la salud, entre ellos el cáncer. Los fumadores tienen el doble de riesgo de sufrir enfermedades del riñón en comparación con los no fumadores. Por lo que dejar de fumar es una de las mejores maneras de reducir las probabilidades de estar enfermo, así como también el de mejorar la calidad de vida.

TIPS DE VIDA SALUDABLE



Una dieta saludable - Una dieta saludable tiene muchos efectos positivos incluyendo la disminución del riesgo de cáncer de riñón. Comer más frutas y vegetales ayudará a prevenir muchos tipos de enfermedades, incluyendo las relacionadas al riñón. Es probable que una dieta baja en grasas, también ayude a minimizar los riesgos de desarrollar la enfermedad crónica del riñón.

TIPS DE VIDA SALUDABLE



El ejercicio y la actividad física -

Un estilo de vida activo tiene muchos beneficios, incluyendo la disminución de la presión arterial, el fortalecimiento de los huesos, mantener un peso saludable y reducir el riesgo de enfermedades al riñón. Es importante discutir un plan de ejercicios o actividades físicas con su médico, pero la mayoría de los médicos sugieren realizar al menos 30 minutos diarios de ejercicio.

TIPS DE VIDA SALUDABLE



Mantener una presión arterial normal – los problemas con el riñón se han relacionado con la presión arterial alta. Ciertamente, una dieta saludable y actividad física regular ayudará a mantener una presión arterial normal. Los chequeos regulares de su médico para el control de la presión arterial son parte de un estilo de vida saludable y ayudará a minimizar el riesgo de cáncer de riñón.