



ESE BelloSalud
Juntos construimos vidas saludables

Cuida tus

Riñones

cuida tu vida

¿Sabías que puedes tener enfermedad renal sin síntomas?

La Enfermedad Renal Crónica (ERC) puede avanzar silenciosamente. **Detectarla a tiempo puede marcar la diferencia.**

¿Qué es la ERC?

Es una enfermedad en la que los riñones pierden poco a poco su capacidad de filtrar la sangre, afectando incluso otros órganos como el corazón.

Principales causas

- Hipertensión arterial
- Diabetes
- Automedicación
- Hábitos poco saludables

Señales de alerta.

Puedes presentar:

- Fatiga
- Hinchazón
- Cambios en la orina

Pero recuerda:

muchas veces no presenta síntomas

¿Cómo prevenirla?

- Controla tu presión arterial y azúcar
- Evita automedicarte
- Lleva una alimentación saludable
- Asiste a controles médicos periódicos

Recomendaciones clave

- Reducir la sal, evitar alimentos ultraprocesados y seguir las indicaciones médicas puede hacer una gran diferencia.

La prevención es tu mejor aliada.

¡Cuidar tus riñones es cuidar tu vida!