

## Con la pérdida de la función renal, puede comenzar a sentir

- Cansancio
- Náuseas
- Picazón
- Dolor de riñón
- Hinchazón (*demasiado líquido*)
- Dificultad o cambios al orinar
- Problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido
- Hormigueo en los dedos de los pies o de las manos
- Cambios en el apetito
- Sabor metálico en la boca



## Siga los consejos de su médico

- Tome sus medicamentos como se le indicó.
- No se automedique.
- Evite el uso excesivo de antiinflamatorios no esteroideos, como el ibuprofeno.
- Pregunte qué significan los resultados de sus pruebas renales.

Para solicitar información en su idioma o en otro formato, llame a L.A. Care Health Plan al 1.888.839.9909 o TTY al 711.

## Recursos disponibles para usted:

Servicios para los Miembros de L.A. Care  
888-839-9909

Centros Comunitarios de Recursos de L.A. Care  
877-287-6290

Su médico

Su farmacéutico

Educación de la salud de L.A. Care  
855.856.6943



Línea de Enfermería de L.A. Care  
800.249.3619 (TTY 711)  
Available 24/7

Línea de Ayuda para Fumadores de California  
800.300.8086

Cuidado para los Trastornos de la Conducta de Beacon  
877.344.2858

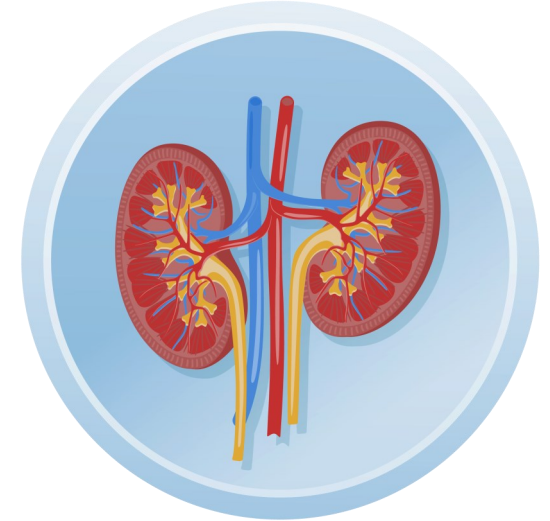


**Health in Motion.**

L.A. Care cumple las leyes federales de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo.



# CONCEPTOS BÁSICOS DEL RIÑÓN



Los riñones filtran y limpian la sangre. Eliminan el exceso de líquido y producen orina. También ayudan a equilibrar las sustancias químicas y los líquidos. Es importante cuidar sus riñones porque ayudan a controlar la presión arterial, producen glóbulos rojos y aseguran la salud de los huesos.

Mire adentro para obtener consejos rápidos sobre cómo cuidar sus riñones.



## Alcance o mantenga un peso

Puede hacer esto comiendo saludablemente, estando físicamente activo y durmiendo lo suficiente.

## Duerma lo suficiente.

Dormir permite que su cuerpo se recupere. Despertarse y acostarse a la misma hora todos los días puede ayudar a establecer una rutina.

## Coma y beba de manera saludable.

- Use menos sal.
- Evite las carnes procesadas.
- Coma una cantidad moderada de proteína.
- Tome suficiente agua.
- Limite el consumo de alcohol.
- Coma más frutas y verduras frescas.

## COSAS QUE PUEDE HACER:

### Controle su diabetes

- Mantenga A1c al 7 % o menos.
- Controle su azúcar en la sangre de manera regular.
- Trate de tener un nivel de azúcar en la sangre por debajo de 130 antes de comer por la mañana y por debajo de 180, dos horas después de comer.
- Siga un plan de alimentación para personas con diabetes.

### Controle su presión arterial alta

- Lleve un seguimiento de su presión arterial.
- Haga todo lo posible para mantenerlo por debajo de 130/80.
- Tome sus medicamentos como se le indicó.
- Manténgase activo.
- Controle el estrés.
- Siga un plan de alimentación saludable para el corazón.

## No fume.

Si fuma, busque ayuda para dejar de hacerlo. Siga intentando dejar de fumar incluso si no tiene éxito al principio.

## Protéjase de los productos químicos nocivos.

Use equipo de protección, como guantes y una mascarilla. Los disolventes, pesticidas y herbicidas, entre otros, pueden dañar los riñones.

