

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

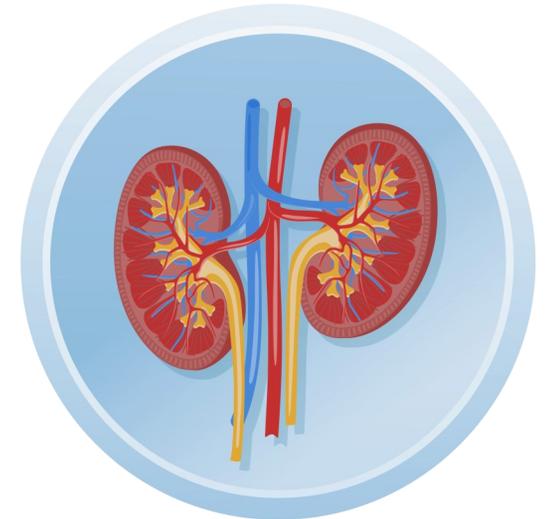


Health in Motion.

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.

