

8 TIPS DE SALUT PER TENIR CURA DELS TEUS RONYONS

Avui, 11 de març és el Dia Mundial del Ronyó, enguany amb el lema "Viure bé amb la malaltia renal"

1

HIDRATA'T

Beu aigua i fes servir envasos reutilitzables



2

SEGUEIX UNA ALIMENTACIÓ SANA I EQUILIBRADA AMB POCA SAL I SUCRE

Els teus aliats són els aliments frescos, de temporada i proximitat.

Si el teu fill pateix diabetis, ajuda'l a mantenir un bon control de la seva glucèmia



3

PRACTICA ESPORT DE 3A 5 VEGADES PER SETMANA

Milloraràs la salut cardio vascular i renal



4

PER A UN INFANT CAMINAR 1 KM SUPOSA UN 75% DE L'ACTIVITAT FÍSICA DIÀRIA RECOMANADA

Una bona raó per anar caminant a l'escola i contribuir a disminuir la contaminació atmosfèrica urbana.



5

CONTROLA ANUALMENT LA PRESSIÓ ARTERIAL DEL TEU FILL/A DES DELS 3 ANYS

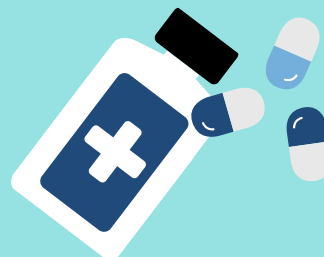
Els pediatres recomanen la presa de pressió arterial a tots els nens sans des dels 3 anys



6

NO T'AUTOMEDIQUIS, NI TAMPOC HO FACIS AMB ELS TEUS FILLS

Consulta sempre el teu metge



7

NO FUMIS!

El tabac augmenta el risc cardiovascular i de càncer.

Digues NO al vapeig.

Sobretot, no fumis davant dels nens



8

CONTROLA SEMPRE LA FUNCIO RENAL SI TENIU MÉS D'UN RISC:

- Obesitat
- Diabetis Mellitus
- Hipertensió arterial
- Ser majors de 65 anys
- Infants amb antecedents familiars de malaltia renal

