



FOTO:CORTESIA

# ¿Qué puedo hacer para mantener mis riñones sanos?

## SALUD WH

**P**uede proteger sus riñones evitando o controlando los problemas de salud que producen daño de los riñones, tales como la diabetes y la presión arterial alta.

Las medidas descritas a continuación pueden ayudar a mantener su cuerpo saludable, incluyendo a sus

riñones.

Durante su próxima consulta médica, pudiera querer preguntar a su médico sobre la salud de sus riñones.

La enfermedad de los riñones de estadio inicial no presenta síntomas, de manera que hacerse un chequeo puede ser la única manera de saber si sus riñones están sanos. Su médico lo ayudará a decidir qué tan frecuente se debe hacer la

prueba.

Vea a un médico de inmediato si desarrolla una infección del tracto urinario (ITU), la cual produce daño en los riñones si no se trata.

### ¿Qué alimentos son buenos para los riñones?

Escoja alimentos con la cantidad correcta de potasio

- Manzanas, duraznos.

- Zanahorias, guisantes.

- Pan blanco y pasta.
- Arroz blanco.

- Leche de arroz (no enriquecida)

- Arroz cocido y cereales de trigo, sémola.

- Jugo de manzana, uva o arándanos.

### ¿Qué hacer para mantener los riñones sanos?

Hacé ejercicio. La ali-

mentación saludable y la actividad física regular ayudan a controlar el peso y la presión arterial.

Pero es importante no excederse con la intensidad del ejercicio si uno no está en forma.

Demasiado esfuerzo cuando la persona no está sana puede perjudicar para la salud renal.

### ¿Qué pastilla es buena para limpiar

### los riñones?

Es mejor consultar a su médico pero muchos recomiendan.

- citrato de potasio, que se utiliza para elevar los niveles de citrato y el pH en la orina.

- diuréticos, que ayudan a eliminar el agua del cuerpo.

- Tomar mucha agua.

# Consejos para elegir alimentos saludables

■ Cocine con una mezcla de especias en lugar de sal.

■ Escoja como ingredientes vegetales tales como la espinaca, el brócoli y los pimientos en su pizza.

■ Pruebe a hornear o asar la carne, el pollo y el pescado en lugar de freírlos.

■ Sirva los alimentos sin salsas o grasas añadidas.

■ Trate de elegir alimentos con poca o sin azúcar añadida.

■ Gradualmente, disminuya el consumo de leche completa a leche al 2 por ciento hasta que tome y cocine con leche descremada o semidescremada y productos lácteos.

■ Coma alimentos hechos de granos completos tales como trigo integral, arroz integral, avena y maíz de grano entero a diario.

■ Use pan de grano entero para las tostadas y emparedados, sustituya el arroz integral por arroz blanco para las comidas hechas en casa y cuando salga

a comer.

■ Lea las etiquetas de los alimentos. Escoja alimentos bajos en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio) y azúcares añadidos.

■ Prolongue el tiempo de merienda. Comer una bolsa de palomitas bajas en grasas toma más tiempo que comer un pedazo de pastel. Pele y cómase una naranja en lugar de tomar jugo de naranja.

■ Trate de mantener un registro escrito de lo que come durante una semana. Puede ayudarle a ver cuánto tiende a comer de más o comer alimentos ricos en grasa o calorías.

Investigaciones han demostrado que el plan alimenticio de enfoques dietéticos para detener la hipertensión (Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH, por sus siglas en inglés) lo puede ayudar a disminuir su presión arterial.

Si tiene diabetes, presión arterial alta o enferme-



FOTO: CORTESIA

dad cardíaca, es posible que desee ubicar y trabajar con un dietista para crear un plan de alimentación que satisfaga sus necesidades. Haga de la actividad física

parte de su rutina. Tenga actividad por 30 minutos o más la mayoría de los días. Si no tiene actividad ahora, pregunte a su médico sobre el tipo y cantidad de actividad física que está bien para usted.

Añada más actividad a su vida con estos consejos para ayudarlo a mantenerse activo.

Aspire tener un peso saludable. El Planificador de peso corporal del NIH es una herramienta en línea que lo ayudará a ajustar sus planes de alcanzar y mantenerse en un peso saludable.

El Planificador de peso corporal es parte del SuperTracker, una herramienta gratuita de registro de alimentos, actividad física y peso de ChooseMyPlate.gov que lo ayudará a establecer una dieta más saludable, controlar su peso y reducir el riesgo de enfermedades crónicas, incluyendo una enfermedad de los riñones.

Si tiene sobrepeso o es obeso, trabaje con su médico o dietista para crear un plan de pérdida de peso realista. V a más recursos de actividad física y control de peso que lo ayudarán a mantenerse motivado.

## HOSAKA DENTAL

Del Doctor Erick Hosaka

Le Brinda Garantía y seguridad en esta época del COVID-19

Un Dentista que cuenta con la más alta tecnología para los diagnósticos y cuidado de sus dientes.



En las siguientes especialidades

- Exámenes y Limpiezas Dentales
- Curaciones
- Invisalign (ortodoncia invisible)
- Coronas y puentes
- Emergencias dentales

SE HABLA INGLÉS Y ESPAÑOL

Pida su cita llamando al

301 657 2225

### TOTAL DENTAL CARE

Dentista Familiar y Cosmética  
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS, EXTRACCIONES, ROOT CANAL, IMPLANTES, COSMETICA DENTAL, TRATAMIENTO DE ENCIAS.

ORTODONCIA:  
FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS  
SERVICIO DE EMERGENCIAS  
Aceptamos la mayoría de seguros y Medicaid. Financiamiento a 12 meses sin intereses con crédito aprobado.

703-256-1183  
5017-B Backlick Rd.  
Annandale, VA 22003

PACIENTES NUEVOS  
**Limpieza**  
**\$60**

Incluye: Exámen y consulta.  
Chequeo del cancer bucal  
4 Rayos X (bitewing)  
Precio Regular \$200.  
Sólo pago en efectivo.  
No válido con seguro para terceros.



Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.



¿U.D. SE SIENTE ASÍ O SABÉ QUIÉN LO ESTÁ..?

Emociones Anónimas  
B.V. Arlington

3219 Columbia Pike Ste B1, Arlington VA  
Teléfono: 571-451-7672  
arlington@mbvna.org

Sesiones:  
Lunes a Viernes  
6:00 a 10:00 p.m.  
Sábados y Domingos  
11:00 a.m. a 3:00 p.m.

AYUDA GRATUITA

www.neutoricosanonimosbv.org.mx