



GUÍA BÁSICA PARA VIVIR CON UNA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

Consejos para mejorar tu calidad de vida día a día

> Una guía de RENALMED

¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA?



La **Enfermedad Renal Crónica (ERC)** es una condición en la que los riñones pierden su capacidad para filtrar los desechos y el exceso de líquidos de la sangre de manera eficiente. esta pérdida suele ser progresiva, y aunque no siempre se puede revertir, con los cuidados adecuados es posible mantener una **buena calidad de vida**.

¿CÓMO VIVIR MEJOR CON UNA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA?

En **RENALMED**, hemos preparado esta guía básica en donde te compartimos recomendaciones prácticas para sobrellevar tu diagnóstico con mayor bienestar. Si tienes dudas, contacta a nuestro equipo de profesionales y con gusto te ayudaremos a encontrar soluciones para tu tratamiento.



CUIDA TU ALIMENTACIÓN

Una dieta adecuada puede hacer una gran diferencia en tu calidad de vida con una Enfermedad Renal Crónica.

Sigue estas recomendaciones, pero recuerda siempre consultar a un profesional en nutriología renal, puedes acercarte a cualquiera de nuestras sucursales para recibir una consulta.

En casos de enfermedad renal crónica (ERC), la alimentación debe adaptarse a la función renal restante y a los niveles de electrolitos (como **potasio, fósforo y sodio**). Aquí tienes una lista general de alimentos seguros y beneficiosos, especialmente en etapas iniciales o bajo control médico:

1. Frutas bajas en potasio

(Importante si el potasio en sangre es alto)

- Manzana
- Uvas
- Fresas
- Piña
- Arándanos
- Sandía (en porciones pequeñas)

3. Carbohidratos saludables

- Arroz blanco
- Pasta sin salsas procesadas
- Pan blanco o integral bajo en sodio
- Tortillas de maíz
- Avena

2. Verduras bajas en potasio

(También puedes remojar o hervir para reducir potasio)

- Pepino
- Lechuga
- Zanahoria cocida
- Calabaza
- Chayote
- Col o repollo

4. Bebidas y líquidos

(Según recomendación médica)

- Agua natural
- Agua de frutas sin azúcar y sin cítricos
- Infusiones suaves (ej. manzanilla)

Recuerda consultar siempre a un nutriólogo renal sobre tu alimentación



TOMA TUS
MEDICAMENTOS
AL PIE DE LA LETRA

Tu nefrólogo puede recetarte medicamentos para controlar la presión arterial, anemia, fósforo y otros factores. **No interrumpas tratamientos sin consultarlo.**



MANTEN UNA
**ACTIVIDAD
FÍSICA**

Hacer ejercicio suave y regular (como caminar 30 minutos al día) puede ayudarte a sentirte mejor, controlar tu peso y fortalecer tu corazón. ¡Escucha a tu cuerpo y no te sobreexijas!



RENALMED
HEALTH CARE

CUIDA TU SALUD EMOCIONAL



Vivir con una enfermedad crónica puede generar ansiedad o tristeza. Habla con tus seres queridos, busca apoyo emocional o acompáñate de un profesional si lo necesitas. **Tu bienestar emocional también cuenta.** Es por eso que en RENALMED cuidamos no solo al paciente, también cuidamos a la persona.



¿QUÉ ES LA HEMODIÁLISIS Y CUÁNDO SE NECESITA?

La **hemodiálisis** es un tratamiento que reemplaza la función de los riñones cuando ya no pueden filtrar los desechos del cuerpo. Se realiza a través de una máquina que limpia tu sangre de toxinas, exceso de líquidos y sales.

En **RENALMED** ofrecemos un **servicio profesional, cálido y seguro** para pacientes en tratamiento de hemodiálisis, siempre con equipos de tecnología de punta y personal altamente calificado.

Si tu médico te ha indicado iniciar hemodiálisis, no estás solo. En RENALMED te acompañamos en cada paso de este proceso.



RENALMED
HEALTH CARE



RENALMED
HEALTH CARE

AGUASCALIENTES | CDMX | MÉRIDA | METEPEC | PUEBLA



5526576479



@RENALMEDHC



@RENALMEDHEALTHCARE