

Cuidar los riñones, clave para una vida saludable

Posted on 14 de marzo de 2025 by Diario Humano



Especialistas recomiendan mantener un estilo de vida activo, controlar la glucosa y la presión arterial para prevenir la insuficiencia renal.

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. -En el marco de los esfuerzos que lleva a cabo para sensibilizar a la población sudcaliforniana sobre la importancia de adoptar estilos de vida saludables que reducen riesgos de enfermedades, el Gobierno del Estado, a través de la Unidad de Especialidad Médica (UNEME) Hemodiálisis llevó a cabo este jueves y viernes una ruta informativa sobre el riñón saludable.

Es una iniciativa que se emprendió como parte de la conmemoración del Día Mundial del Riñón para sensibilizar a las personas sobre la relevancia de adoptar hábitos que contribuyan a preservar el adecuado funcionamiento de este órgano, que cumple la función básica de filtrar desechos y exceso de líquidos de la sangre, expresó la



secretaria de Salud, Ana Luisa Guluarte Castro.

La actividad fue dirigida por el especialista Ricardo Rubio Reynoso, donde realizaron pruebas gratuitas para valorar la función renal, además de ofrecer datos puntuales sobre las prácticas que las personas deben limitar para reducir probabilidades de desarrollar insuficiencia renal crónica, como es el alto consumo de sal, azúcar, bebidas etílicas, tabaco y estupefacientes; una hidratación insuficiente y un uso desmedido de analgésicos, precisó la servidora pública.

La médica explicó que en este foro donde se hicieron detecciones de otros factores de riesgo, difundieron las reglas para el cuidado de los riñones que en términos generales consisten en mantenerse en forma y activo, el control regular de los niveles de glucosa en sangre, monitoreo de presión arterial, comer saludable, así como una ingesta de líquidos saludables.

La convocatoria que se destacó en este espacio para la sociedad sudcaliforniana consistió en tomar decisiones diarias que sean favorables para el bienestar, al tener en cuenta que los hábitos indican favorable o negativamente en la expectativa y calidad de vida, puntualizó Ana Luisa Guluarte.