

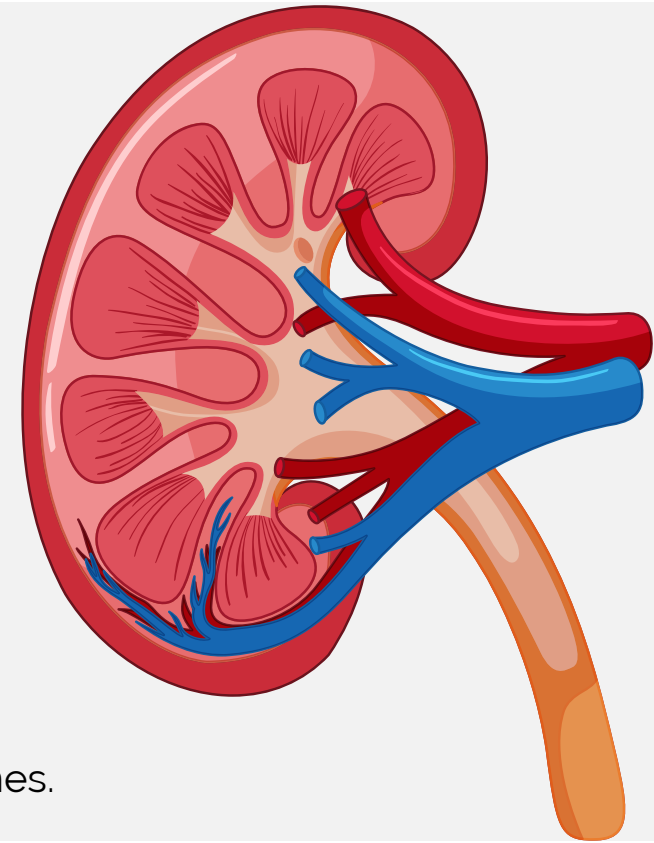
# DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN



La propuesta de este año es "**Salud renal para todos. Cerremos la brecha del conocimiento, para una mejor atención de la enfermedad renal**" con el objetivo de aumentar la educación y la conciencia contra la enfermedad renal, para una efectiva lucha contra ella.

## 8 REGLAS DE ORO PARA MANTENER SANOS LOS RIÑONES

- Mantenete en forma y activo.
- Llevá un control regular de tus niveles de glucosa en sangre.
- Realizá chequeos de sangre y orina para analizar el funcionamiento renal.
- Monitoreá tu presión arterial.
- Alimentate sanamente y cuida tu peso.
- Tomá 2 litros de agua por día.
- No fumes.
- No te automediques.
- Reducí el consumo de sal.
- Tené presente que todo lo que afecta al corazón también afecta a los riñones.



Recordá que la Clínica AMEBPBA cuenta con el **SERVICIO DE NEFROLOGÍA**. Para mayor información comunicate con nuestro Centro de Atención Telefónica al **0810-222-6888** de Lun. a Vie. de 9.30 a 17 hs. o a través de nuestro sitio web [www.amebpba.org.ar](http://www.amebpba.org.ar).

