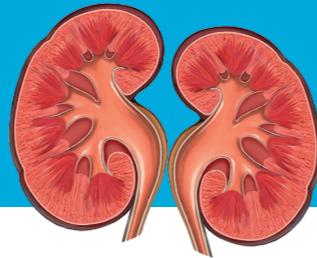


Diabetes Mellitus

Una enfermedad que también daña a los riñones!



¿Cómo los afecta?

Azúcar normal
en la sangre



1. Normalmente un riñón sano no elimina proteínas en la orina.

Azúcar en exceso
en la sangre



2. En la diabetes, el exceso de azúcar (glucosa) daña el filtro de los riñones generando que las proteínas salgan y se pierdan en la orina evidenciándose una orina espumosa como la cerveza.



3. Mientras más grave sea el daño renal, mayor será la cantidad de proteínas que se pierdan por los riñones (proteinuria).

4. En la medida que la diabetes no se controle, la enfermedad renal se hará crónica e irreversible.

EsSalud

La Diabetes Mellitus no controlada produce Enfermedad Renal Crónica, a mayor proteína en la orina los filtros del riñón se dañarán más rápido.

Si controlas el azúcar en la sangre y mantienes tu peso ideal estarás cuidando tus riñones

- 1.** Realiza actividad física, la meta es caminar 30 minutos diarios, como mínimo 05 días de la semana.
- 2.** Mantén tu peso ideal.
- 3.** Mantén una alimentación saludable, recuerda consumir entre 5 frutas y verduras al día, la cantidad y calidad deben estar de acuerdo a la dosis de insulina, cantidad de glucosa en sangre y medicamentos orales que toma.
- 4.** Realiza controles de azúcar (glicemia) en la sangre manteniendo niveles entre 80 y 110 miligramos/decilitros (mg/dl) (ayunas).
- 5.** Cumple estrictamente con la toma de la medicación para la diabetes indicada por el médico.
- 6.** Fumar multiplica por tres el daño a tus riñones, **NO FUMES**, deja de hacerlo poco a poco.



¡La Salud de tus riñones está en tus manos!