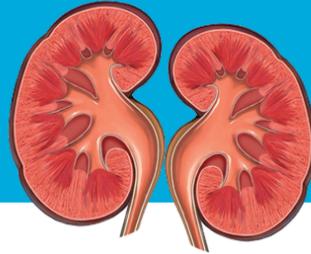


# Diabetes Mellitus

## 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!***