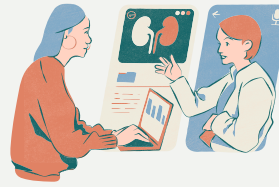


Boletín Hábitos Saludables



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA SALUD RENAL?

Tus riñones, aunque pequeños, son órganos increíblemente eficientes y multifuncionales. Ubicados debajo de la caja torácica, estos [dos pequeños órganos](#) trabajan sin descanso para eliminar toxinas y desechos de la sangre, equilibrar los electrolitos, controlar el azúcar en la sangre, regular la presión arterial y participar en la producción de glóbulos rojos. Celebra el Mes Nacional del Riñón comprendiendo por qué cuidar tus riñones contribuye a una vida más saludable.

Con tantas funciones que desempeñan, no sorprende que unos riñones sanos sean vitales para protegerse contra enfermedades y afecciones crónicas. Cuando no funcionan correctamente, los desechos y los líquidos pueden acumularse en el cuerpo, afectando desde la energía y el sueño hasta la inflamación, el apetito y la salud cardiovascular. Las personas con presión arterial alta o diabetes tienen un riesgo mucho mayor de desarrollar problemas renales, ya que ambas afecciones disminuyen la capacidad de los riñones para filtrar la sangre.

Desafortunadamente, muchos problemas renales no presentan síntomas perceptibles en sus primeras etapas. Independientemente de su historial médico, convierta en un hábito las revisiones y los exámenes físicos periódicos, ya que las pruebas son una de las formas más importantes de controlar la función renal.

¿La buena noticia? ¡Los hábitos saludables constantes pueden mantener tus riñones funcionando a la perfección y reducir el riesgo de enfermedades en el futuro! Ten en cuenta estas sencillas estrategias:

- Mantente hidratado bebiendo suficiente agua todos los días
- Evite fumar y consumir otros productos de tabaco
- Haz ejercicio regularmente para mantener una presión arterial saludable
- Controle sus niveles de azúcar en sangre, especialmente si padece diabetes
- Reduce el consumo de sal y de comidas con alto contenido de sodio
- Evalúe la salud renal con pruebas de BUN, creatinina, fósforo y eGFR, incluidas en la prueba de detección del Panel C de EHS



Descubra cómo prevenir la enfermedad renal crónica con las estrategias de un experto de la Clínica Mayo.

¡Si completó una evaluación con Empower Health Services, explore recursos adicionales de salud y bienestar en [empower.health!](#)

Simplemente escanee el código QR y haga clic en el ícono de descarga para instalar la aplicación en su dispositivo móvil.





¿CÓMO AFECTA EL SUEÑO A TU VIDA DIARIA?

Dormir es una necesidad humana básica, ¡pero casi uno de cada tres adultos no duerme lo suficiente! Si a menudo te despiertas cansado o con poca energía, la falta de sueño podría ser la causa. Con el Mes Nacional de la Concientización sobre el Sueño que se celebra en marzo, no hay mejor momento para descubrir cuánto descanso necesitas realmente cada noche.

La mayoría de los adultos necesitan entre 7 y 9 horas de sueño de calidad para rendir al máximo. [La Asociación Estadounidense del Corazón](#) señala que los hábitos de sueño saludables benefician la mente, el cuerpo y las emociones. Un buen descanso nocturno puede mejorar el estado de ánimo y la energía, favorecer la claridad mental, fortalecer el sistema inmunitario y permitir que el cuerpo repare las células y los tejidos.

Descansar lo suficiente con regularidad es fundamental para reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas como la hipertensión, la diabetes y la depresión. Un sueño deficiente o interrumpido puede aumentar los niveles de estrés, lo que dificulta considerablemente llevar una alimentación saludable, mantenerse activo y mantener un estilo de vida sano.

Dormir bien es fundamental para el bienestar general. Al limitar el tiempo frente a las pantallas antes de acostarse y mantener un horario de sueño regular, puedes desarrollar hábitos saludables que te permitirán sentirte bien descansado y mejorar tu calidad de vida este mes y en el futuro.

RECETAS DE MARZO



RISOTTO DE ESPÁRRAGOS
Y CEBADA EN OLLA DE
COCCIÓN LENTA

[OBTENER RECETA](#)



LASAÑA DE CALABAZA
Y ESPINACAS

[OBTENER RECETA](#)



BROCHETAS DE SALMÓN
CON SALSA DE HIERBAS

[OBTENER RECETA](#)



¡Conéctese con Empower Health Services!