American Kidney Fund®
FIGHTING ON ALL FRONTS

El contenido es hecho posible gracias al apoyo de Fresenius Medical Care Renal Pharmaceuticals

Entérese COMO *sus riñones*

CONSERVAN LA SALUD DE SUS HUESOS

Sus riñones hacen más que filtrar residuos y fluido extra de su sangre. Ellos también:

ayudan a mantener la salud de los huesos

ayudan a formar glóbulos rojos

ayudan a regular la presión arterial

RIÑONES SANOS

Eliminan el exceso de fósforo de su sangre.

Ayudan a su cuerpo a usar vitamina D para absorber el calcio, lo que promueve la formación de los huesos.

Mantienen en equilibrio la cantidad correcta de fósforo y calcio en su cuerpo.

SI PADECE UNA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA

Sus riñones no pueden eliminar el exceso de fósforo, por lo que una gran cantidad permanece en su sangre.

Su cuerpo no puede usar la vitamina D de la manera correcta para absorber el calcio, por lo que no permanece en su sangre suficiente calcio.

La cantidad de fósforo y de calcio en el cuerpo se desequilibra. Esto causa que su cuerpo extraiga calcio de los huesos, haciéndolos débiles y quebradizos.

PASOS PARA PREVENIR ENFERMEDADES DE LOS HUESOS

Si padece una enfermedad renal, es importante que tome pasos para prevenir una enfermedad de los huesos. Siga el plan de tratamiento de su médico y colabore con su dietista para mantenerse tan sano como sea posible.

LIMITE LOS ALIMENTOS CON MUCHO FÓSFORO

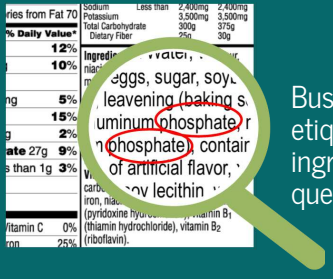
TOME QUELANTES DE FOSFATO

TOME EL SUPLEMENTO CALCITRIOL

HAGA EJERCICIO REGULARMENTE

NO FUME NI USE TABACO

LIMITE LOS ALIMENTOS CON MUCHO FÓSFORO



Busque en las etiquetas los ingredientes ocultos que contengan "phos."

Pescado enlatado, carne, aves, pescado, productos lácteos, comida rápida, gaseosas, nueces y semillas, granos enteros, cerveza.