



Cuida tu corazón



La enfermedad cardíaca es común entre los pacientes renales, pero hay muchas cosas que puede hacer para mantener su corazón sano.

¿QUÉ ES LA CARDIOPATÍA?

La enfermedad cardíaca significa que hay problemas con el corazón y los vasos sanguíneos. La enfermedad cardíaca puede incluir:

- Enfermedad de las arterias coronarias (CAD)
- Un coágulo de sangre que bloquea el flujo de sangre al corazón
- El ataque al corazón
- Problemas con los músculos, las válvulas o los latidos del corazón



¿QUÉ PUEDES HACER PARA MANTENER UN CORAZÓN SANO?

Siga estos 10 hábitos saludables para el corazón para ayudar a reducir su riesgo de enfermedad cardíaca.

- Comer alimentos aptos para los riñones que sean bajos en sal y grasa
- Tomarte tu medicina
- Dejar de fumar
- Ser activo
- Mantenga el calcio y el fósforo en equilibrio
- Mantener un peso saludable
- Tratar la anemia
- Reducir el estrés
- Controle la presión arterial alta
- Controle el azúcar en la sangre si tiene diabetes