Día mundial del Riñón

13 de marzo

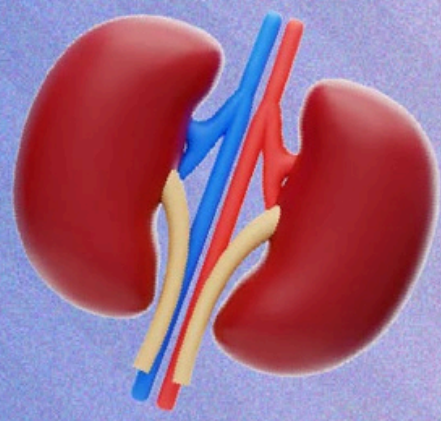


8

Reglas de oro para cuiadar tus riñones

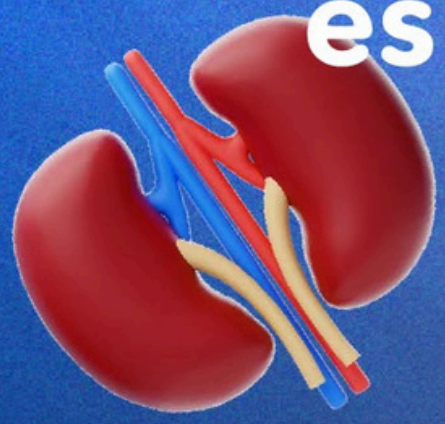
www.csbp.com.bo
#YoSoyResponsableDelCambio

Caja de Salud
Banca Privada



PREVENIR

es un trabajo propio



Día mundial del Riñón

www.csbp.com.bo
#YoSoyResponsableDelCambio

Caja de Salud
Banca Privada

1

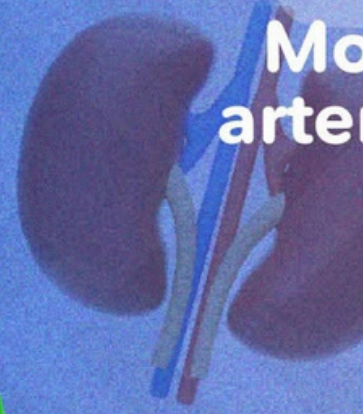


Mantente en forma y activo

2



Monitorea tu presión arterial periódicamente



3



Come saludable y mantén tu peso bajo control

4



Mantén una ingesta adecuada de agua (6 vasos diarios)

www.csbp.com.bo
#YoSoyResponsableDelCambio

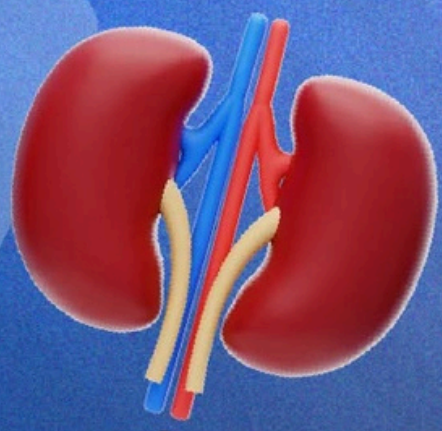
Caja de Salud
Banca Privada



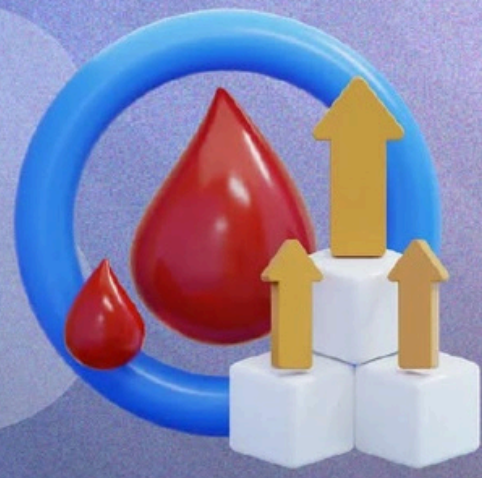
No fumar, no consumir bebidas alcohólicas o drogas



No automedicarse



Si tienes factores de riesgo, no olvides tus chequeos médicos



Mantén tus niveles de glucosa dentro de lo normal

www.csbp.com.bo
#YoSoyResponsableDelCambio

Caja de Salud
Banca Privada