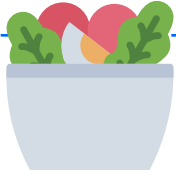


# Elecciones de un estilo de vida saludable

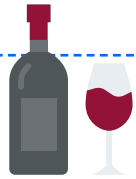
Asumir un rol activo en su propia atención médica, lo que incluye optar por un estilo de vida saludable, puede aportar muchos beneficios. Estos beneficios pueden incluir más energía, un mejor bienestar general y, potencialmente, una vida más larga.



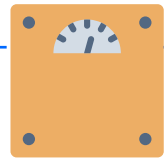
**Comer sano**



**Hacer ejercicio con regularidad**



**Limitar el consumo de tabaco y alcohol**



**Mantener un peso saludable**



**Dormir lo suficiente**



**Hacerse exámenes médicos y vacunarse cada año**

## Comer sano

Elija alimentos con nutrientes importantes

- Coma más alimentos con alto contenido de fibra: granos enteros, palomitas de maíz, avena.
- Coma una variedad de frutas y verduras todos los días.
- Elija frutas y verduras frescas o congeladas, cuando sea posible.
- Use menos sal para cocinar y en la mesa.
- Elija alimentos sin sal o con poca sal.

Opte por limitar los alimentos con alto contenido de grasa saturada, grasa trans y azúcar

- Comidas fritas, pasteles, caramelos, galletas dulces, galletas saladas, tartas, manteca de cerdo, manteca vegetal, margarina en barra y cremas no lácteas
- Cortes de carne grasos
- Leche entera y productos lácteos elaborados con leche entera
- Aderezos para ensaladas
- Refrescos y bebidas con sabor a frutas
- Té o café endulzado con azúcar

## Pregunte a su equipo de atención médica

- ¿Puedo programar una cita con un nutricionista?
- ¿Qué frutas y verduras puedo comer?
- ¿Cuánta proteína necesito por día?
- ¿Qué condimentos puedo agregar a los alimentos en lugar de sal?

## Hacer ejercicio con regularidad

La actividad física regular es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud.

- Hable con su médico acerca de qué actividades le recomienda.
- Elabore un plan de qué actividades pueden ayudar a aumentar su movimiento diario.
- Comience de a poco, aumente gradualmente su actividad física, ¡y recuerde mantener la constancia!

### Pregunte a su equipo de atención médica

- ¿Tengo alguna limitación?
- ¿Hay actividades comunitarias en las que pueda participar?

## Limitar el consumo de tabaco y alcohol

Las enfermedades cardíacas, el cáncer, el enfisema, los accidentes cerebrovasculares, la neumonía, las enfermedades hepáticas y la muerte prematura relacionados con el consumo de tabaco o alcohol se pueden prevenir.

- Elija dejar de fumar.
- Pruebe programas para dejar de fumar, medicamentos y terapias de reemplazo de la nicotina para que lo ayuden con los efectos secundarios de la abstinencia.
- Elija limitar o dejar de consumir alcohol.

### Pregunte a su equipo de atención médica

- ¿Qué métodos ayudaron a otros pacientes a dejar de fumar?
- ¿Qué tipos de programas existen para ayudarme a dejar de fumar o de consumir alcohol?
- ¿Cuánto alcohol se recomienda en una dieta saludable para el corazón?



[esrd.qsource.org](http://esrd.qsource.org)

## Hacerse exámenes médicos y vacunarse cada año

Su salud general es importante. Asegurarse de mantenerse al día con las citas médicas periódicas, los exámenes de salud y las vacunas ayuda a prevenir y detectar a tiempo los problemas de salud, si fuera necesario.

- Opte por realizarse un examen físico anual con su proveedor de atención primaria.
- Opte por realizarse los exámenes de detección recomendados según su edad y género: prueba de Papanicolaou, mamografía, examen de mama anual, examen de próstata, colonoscopia.
- Opte por realizarse los exámenes de sangre de rutina.
- Opte por recibir atención dental regular.
- Opte por realizarse exámenes anuales de la vista.
- Opte por recibir las vacunas recomendadas según su edad y riesgo de enfermedades.

### Pregunte a su equipo de atención médica

- ¿Qué vacunas son importantes para mí?
- ¿Qué exámenes de detección son importantes para mí?
- ¿Qué análisis de laboratorio se controlan cada año? (colesterol, glucosa en sangre, vitamina D)

Para obtener más información o presentar una queja, comuníquese con las siguientes entidades:

ESRD Network 10  
911 E. 86th St., Ste. 30  
Indianapolis, IN 46240  
Número gratuito: 800-456-6919

ESRD Network 12  
2300 Main St., Ste. 900  
Kansas City, MO 64108  
Número gratuito: 800-444-9965

## Mantener un peso saludable y dormir lo suficiente

Sus patrones de sueño y alimentación, junto con su nivel de actividad física, contribuyen a mantener un peso saludable. La obesidad, la presión arterial alta y la diabetes tipo 2 se relacionan con hábitos de sueño inadecuados.

- Elija una rutina diaria que disfrute y lo mantenga físicamente activo.
- Elija mantener un horario de sueño regular y planea dormir al menos 7 horas cada noche.
- Trabaje con su equipo de atención para identificar los obstáculos que le impidan dormir bien.



### Pregunte a su equipo de atención médica

- ¿Qué otra cosa podría estar haciéndome subir o bajar de peso?
- ¿Es seguro para mí hacer ejercicio?
- ¿Qué puedo hacer si no duermo bien?



[esrd.qsource.org](http://esrd.qsource.org)

La preparación de este material está a cargo de Qsource, una Red para la enfermedad renal terminal (ESRD) contratada por los Centers for Medicare & Medicaid Services (Centros de Servicios de Medicare y Medicaid, CMS), un organismo del Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos, HHS) de los Estados Unidos. Las opiniones expresadas en este material no reflejan necesariamente las posturas o políticas oficiales de los CMS o el HHS. Asimismo, cualquier mención a un producto o entidad específicos en el presente documento no implica la aprobación de dicho producto o entidad por parte de los CMS o el HHS. 25.ESRD.04.061