

Cuidemos nuestros riñones

Los factores que ponen en riesgo tus riñones son la edad avanzada, la diabetes mellitus, sufrir hipertensión arterial y tener sobrepeso. Para mantenerlos sanos te recomendamos:



Actividad física e hidratación



Controlar el azúcar en la sangre

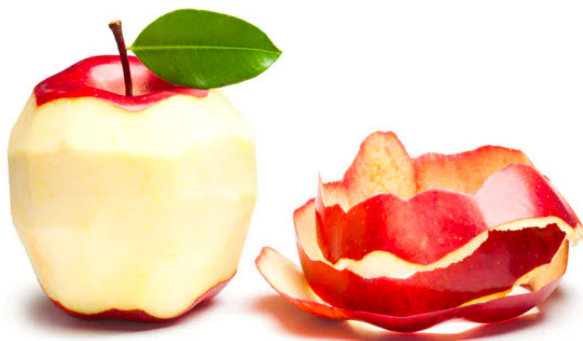


Monitoriar tu presión



Alimentarte saludablemente

¿Sabías que?



El té de cáscara de manzana ayuda a fortalecer la salud cardiovascular, mejora la digestión, desinflama el estómago, ayuda a bajar de peso, reduce los efectos de la menopausia y hasta previene el envejecimiento prematuro.

PRESIONAR CADA DEDO AYUDA A SUPERAR ALGO



años

38

