

14 março 2019

# SAÚDE RENAL PARA TODOS

## DIA MUNDIAL DO RIM

Aproximadamente 850 milhões de pessoas em todo o mundo sofrem de doença renal e por ano morrem, pelo menos, 2,4 milhões.

No mundo, uma em cada dez pessoas é afetada pela doença renal.

A prevenção, o diagnóstico precoce e o atraso da progressão da doença são essenciais, por isso tenha em atenção as seguintes recomendações:

- Seja fisicamente ativo;
- Mantenha o controlo regular do nível de açúcar no sangue e reduza a ingestão de sal;
- Controle a tensão arterial;
- Coma saudavelmente e mantenha o peso corporal adequado;
- Mantenha uma ingestão saudável de líquidos (de acordo com a sua situação de saúde);
- Não fume;
- Não se automedique;
- Faça vigilância médica da função renal se tiver fatores de risco, como obesidade; diabetes; hipertensão; história familiar de doença renal.



Secretaria Regional  
**da Saúde**  
Instituto de Administração  
da Saúde, IP-RAM



World Kidney Day  
is a joint initiative of



© World Kidney Day 2006 - 2019