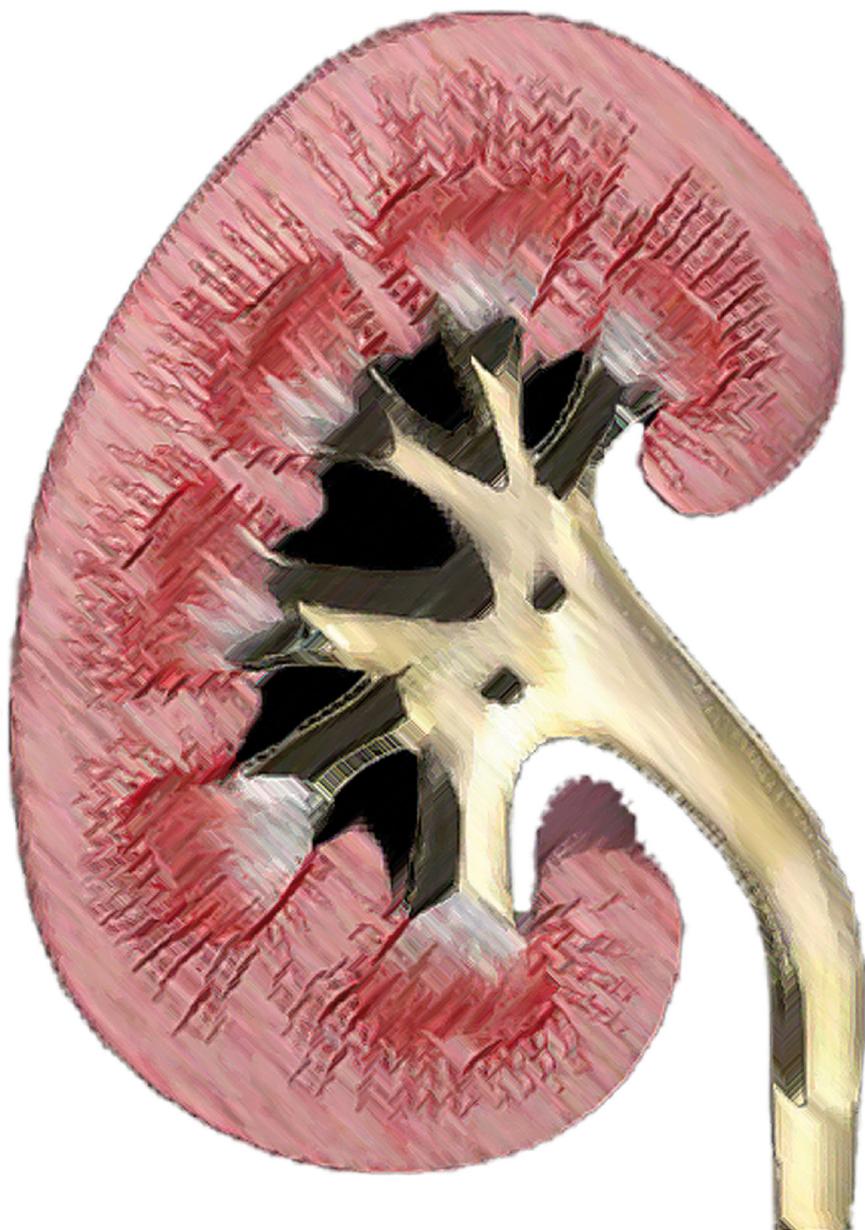


Dia Mundial do Rim

8 de Março

Proteja os seus rins... salve o seu coração!



A doença renal crónica afeta cerca de 800 mil portugueses (SPN)

Previna-se:

- Reduza o consumo de sal;
- Controle a tensão arterial;
- Beba, pelo menos, 8 copos de água por dia;
- Não tome anti-inflamatórios por sua iniciativa;
- Não prolongue o uso de medicamentos analgésicos sem justificação terapêutica;
- Mantenha o peso corporal adequado;
- Pratique atividade física.

Se tem história familiar de doença renal, faça vigilância médica