

## [Difunde SSM hábitos saludables para prevenir insuficiencia renal crónica](#) [1]



[2]

En el Día Mundial del Riñón, que se conmemora el 10 de marzo, Servicios de Salud de Morelos (SSM) emitió nueve recomendaciones para preservar la salud de este órgano y prevenir enfermedades.

Alexy Dayana Avelar Pérez, coordinadora médica de la Subdirección de Hospitales de SSM, indicó que es necesario practicar hábitos saludables para cuidar los riñones, retrasar y evitar la progresión de la insuficiencia renal aguda o crónica.

“Las nueve reglas de oro que debemos realizar es mantener el peso ideal, medir de manera periódica los niveles de glucosa, llevar una alimentación saludable, evitar fumar, realizar actividad física de manera constante, monitorear la presión arterial, reducir el consumo de sodio, consumir agua simple y no automedicarse”, compartió.

Avelar Pérez explicó que una persona en buen estado de salud puede donar órganos en vida y con sólo un riñón tiene la posibilidad de realizar sus actividades cotidianas. Si la población desea participar de manera altruista, puede registrarse en la página del Centro Nacional de Trasplantes [cenatra.gob.mx](http://cenatra.gob.mx) o comunicarse al número 777 101 34 00, extensión 2304, del Hospital General de Cuernavaca “Dr. José G. Parres”, para recibir asesoría.

**Nota: este material es de carácter informativo**

[Difunde SSM hábitos saludables para prevenir insuficiencia renal crónica](#) [3]



**URL de origen:** <https://salud.morelos.gob.mx/node/4989>

**Enlaces**

- [1] <https://salud.morelos.gob.mx/noticias/difunde-ssm-habitos-saludables-para-prevenir-insuficiencia-renal-cronica>
- [2] [https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/whatsapp\\_image\\_2022-03-08\\_at\\_4.21.08\\_pm.jpeg](https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/whatsapp_image_2022-03-08_at_4.21.08_pm.jpeg)
- [3] <https://youtu.be/1KNqjP3NJc4>