

# JÁ PAROU PRA PENSAR QUE ELES NÃO PODEM PARAR?



Seus rins filtram resíduos do sangue, sais e líquidos que você ingere, e, quando eles passam a não mais cumprir essa função, há a chamada insuficiência renal.

## Parece repetitivo, mas é só simples mesmo

Hábitos saudáveis, como alimentação balanceada, atividade física e a ingestão ideal de água ajudam a manter essas máquinas em pleno funcionamento.

## Como desconfiar?

Assim como as causas, os sintomas podem ser muitos. Monitore seus rins e fique atento aos sinais:

- Pouca urina, cor amarelada escura e cheiro forte
- Cansaço e falta de ar
- Inchaço nas pernas e pés
- Pressão alta
- Falta de apetite, náuseas e vômitos

Quando diagnosticado precocemente, a chance de recuperação dos rins é alta. Já a descoberta tardia pode resultar, não só no comprometimento permanente dos mesmos, como numa ponte para doenças mais graves.

## Então, lembre-se

Ao mínimo sinal, corra para o médico!

## Faça acompanhamento médico periódico e esteja atento ao que seu corpo diz.

### Fontes

Secretaria da Saúde: <http://www.saude.sp.gov.br/>  
Sociedade Brasileira de Nefrologia  
World Health Organization (WHO)

