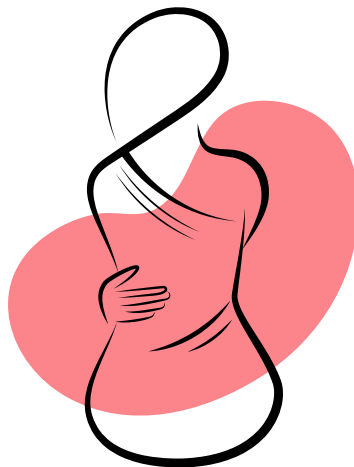


O Rim e a Saúde da Mulher



8 março 2018



**Dia
Mundial
do Rim**

A doença do rim e ureteres:

É a 17.^a principal causa de morte em Mulheres.*

As Mulheres representam 63% dos óbitos por esta causa.*

8 regras para a prevenção da doença renal

- 1- Manter-se em forma e ativa;
- 2- Manter o controlo regular do nível de açúcar no sangue e reduzir a ingestão de sal;
- 3- Controlar a tensão arterial;
- 4- Comer saudavelmente e manter o peso corporal adequado;
- 5- Manter uma ingestão saudável de líquidos (de acordo com a sua situação de saúde);
- 6- Não fumar;
- 7- Não se automedicar;
- 8- Fazer vigilância médica da função renal se tiver fatores de risco, como obesidade; diabetes; hipertensão e história familiar de doença renal.

* Fonte: INE, Óbitos por causa de morte na RAM, 2015. Dados atualizados a 15 de fevereiro de 2017.