

Santo Tomás Copiapó llama a fortalecer la hidratación y los hábitos saludables para cuidar la salud renal

En el contexto del Día Mundial del Riñón, desde el área de Salud de Santo Tomás Copiapó hicieron un llamado a reforzar el cuidado de la salud renal, destacando que hábitos simples como una correcta hidratación con agua, una alimentación equilibrada y la actividad física regular pueden contribuir significativamente a la prevención de enfermedades.

Los riñones cumplen funciones esenciales para el organismo, como filtrar la sangre, eliminar toxinas y regular el equilibrio de líquidos del cuerpo. Por ello, mantener una adecuada hidratación a lo largo del día resulta clave para su correcto funcionamiento, especialmente en contextos donde muchas personas suelen reemplazar el consumo de agua por bebidas isotónicas con azúcar y químicos, azucaradas o energéticas.

El director del Área de Salud de Santo Tomás Copiapó, Guillermo Burgess, explicó que la hidratación es uno

de los factores más relevantes para el cuidado renal. “Beber agua de manera regular durante el día permite que los riñones realicen adecuadamente su función de eliminar toxinas y mantener el equilibrio de líquidos en el organismo. Es importante que este hábito se mantenga en todas las etapas de la vida, desde la infancia”, señaló.

Burgess, además puntualizó que “junto con una correcta hidratación, es fundamental mantener otros hábitos saludables como una alimentación balanceada, reducir el consumo de sal si existiese alguna enfermedad crónica base, evitar el exceso de bebidas azucaradas y realizar actividad física de manera regular”.

Por último, desde el área de salud de Santo Tomás Copiapó enfatizaron que la promoción de estilos de vida saludables es un aspecto relevante para el bienestar de la comunidad, por lo que instaron a la comunidad a adoptar medidas preventivas que contribuyan al cuidado de la salud renal.