

# Cuidá tu salud

## con el semáforo de los riñones.

No arriesgués tus riñones, tené en cuenta **siempre** estas acciones

### Acciones de alto riesgo:

- No tomo agua diariamente.
- No uso ropa adecuada para protegerme del sol y calor.
- Consumo comidas rápidas más de 5 veces por semana.
- Le pongo sal adicional a las comidas.
- Fumo tabaco.
- Trabajo muchas horas expuesto(a) al sol.
- Mi orina es muy oscura.
- Tomo medicamentos sin consultar a un médico.
- Tengo obesidad o sobrepeso.

### Acciones de riesgo medio:

- Tomo agua solo cuando me da sed.
- A veces uso ropa que me proteja del sol y el calor.
- Consumo comidas rápidas 3 veces por semana.
- En el trabajo descanso pocas veces bajo la sombra.
- Mi orina es oscura.
- Me hago exámenes preventivos de riñón solo por orden laboral.

### Acciones que cuidan mis riñones:

- Tomo agua antes, durante y después de las actividades laborales.
- Uso ropa adecuada siempre para protegerme del sol y calor.
- Me alimento saludablemente.
- En el trabajo hago pausas bajo la sombra.
- Mi orina es clara.
- Descanso después de actividades físicas muy pesadas.
- Me hago exámenes preventivos de los riñones cada 6 o 12 meses.



MINISTERIO  
DE SALUD

GOBIERNO  
DE COSTA RICA

En colaboración  
con:



CSO  
CONSEJO DE SALUD OCUPACIONAL

GRUPO



Tus riñones  
lo piden:

¡Tomá agua!