

OPINIÓN

Y tú, ¿cómo estás?

El jueves, en lugar de saludarse con un "¿cómo estás?", mejor averiguar "¿tus riñones están bien?". Es el día internacional de esos órganos (tenemos dos, ubicados un poquito más arriba de la cintura, uno a cada lado de la columna vertebral).

Cada uno, una máquina más enredada que la tarjeta madre de un computador (ver <http://bit.ly/4iuwuOH>). Y funciona sin ruido, hasta cuando los males que lo pueden aquejar afloran y finalmente viene la diálisis o un trasplante, si es que aparece un donante compatible.

La Sociedad Chilena de Nefrología, que preside Tamara Bórquez, informa que en Chile más de 25.158 pacientes se someten a hemodiálisis en 271 centros en 113 ciudades del país (nefro.cl).

O sea, cada uno de ellos pasa unas cuatro horas, tres días semanales, junto a un riñón artificial que retira las impurezas de la sangre.

Hay que prevenir eso.

Por ello, la doctora Bórquez aplaude el hábito de mis nietos y sus amistades de andar con una botella de agua a cuestas. Hidratarse. Y sugiere, especialmente, para mantener riñones sanos, vigilar la dieta, hacer ejercicio... las mismas indicaciones que para preve-

nir enfermedades cardiovasculares. No tabaco, no alcohol, inclusive. Ojo con las toxinas de la carne.

Y, para quienes tienen riesgo de enfermedad renal, controlarse la creatinina, que es el indicador de cómo andan los riñones. Ya desde los 40, un control anual, mínimo. Tal vez, en lugar de saludarse y preguntar "¿cómo están tus riñones?", uno podría preguntar "¿cómo andas de creatinina?".

Ejemplar, el 2024, para el día del riñón, el doctor Luis Toro, en el Hospital del Salvador, montó un mesón donde, gratis, con un pinchazo en un dedo sacaba una muestra de sangre y medía la creatinina a quienes quisieran. Un 10% estaba en el rango negro.

Hay remedios. Por eso es importante la revisión técnica periódica. El jueves, en una ceremonia con nefrólogos en el Ministerio de Salud, habrá anuncios al respecto.

Y no tienen en esto que ver solo los nefrólogos, también los cardiólogos, el corazón está en el baile, y también los endocrinólogos, que vigilan las hormonas y —¡ay de mí!— los médicos generales, porque hay que bajar de peso.

En todo el mundo aumentan los enfermos al riñón: hay 674 millones, según se dijo en la



NICOLÁS LUCO

asamblea anual de la Organización Mundial de la Salud en enero. Hoy es la octava causa de muerte, pero para 2040 podría ser la quinta. Otro dato: en el mundo, 4 de cada 10 diabéticos y 1 de cada 5 hipertensos tienen sus riñones afectados. En Chile, entre el 10% y el 14% de las personas desarrolla enfermedades renales.

La Sociedad Chilena de Nefrología estima que el país invierte el 20% del presupuesto GES en terapias de sustitución renal.

La OMS sugirió a los países priorizar la prevención y la detección temprana de enfermedades renales.

Para eso, hay que hablar de todo esto. Quienes sepan, quienes estén afectados, conversen con sus conocidos y vecinos, sugiere la doctora Bórquez. Para que todos quieran controlarse y, con cifras, contestar el saludo: "Tus riñones, ¿están bien?".