

Día Mundial del Riñón ¿Están bien tus riñones?

El riñón, al igual que los otros órganos, tiene funciones importantes en nuestro cuerpo como, por ejemplo, eliminar el exceso de agua, eliminar desechos metabólicos y tóxicos, regular el equilibrio hídrico, así como sales, electrolitos y secreción de hormonas, entre otras. Por esto la importancia de mantener nuestros riñones sanos.

La Enfermedad Renal Crónica (ERC) es un grave problema de salud pública en todo el mundo, con elevada prevalencia en la población adulta y cuyo diagnóstico con frecuencia ocurre tardíamente.

Actualmente afecta aproximadamente a 850 millones de personas en todo el mundo. Es la cuarta causa de muerte a nivel mundial y se estima que representará la quinta causa global de mortalidad hacia el año 2040, con un impacto creciente en la morbimortalidad.

Si no se detecta y trata tempranamente, puede progresar a falla renal terminal requiriendo de terapia dialítica generando graves complicaciones y mortalidad prematura.

Un 15% de los chilenos padece enfermedad renal y más de 25 mil 158 pacientes están en tratamiento dialítico (hemodiálisis) lo que representa un alto costo para el sistema de salud, por lo que urge implementar estrategias globales de prevención y promoción para combatir a la ERC y de esta forma evitar complicaciones y avance de la enfermedad, que conduce a presentar un alto riesgo cardiovascular y de muerte.



ÁNGELA SÁNCHEZ AGURTO
 Nutricionista
 Directora Escuela de Nutrición y Dietética
 Universidad de Talca

Lo anterior es importante sobre todo en aquellas personas que presentan patologías de riesgo para desarrollar ERC, como diabetes, hipertensión, enfermedad cardiovascular y obesidad.

Como prevención para evitar un futuro daño renal y mantener nuestros riñones sanos podemos adoptar algunas medidas:

- Controlar y mantener la presión arterial dentro de los rangos normales.
- Mantener un peso saludable.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras diariamente.
- Consumir

La Enfermedad Renal Crónica (ERC) es un grave problema de salud pública en todo el mundo, con elevada prevalencia en la población adulta y cuyo diagnóstico con frecuencia ocurre tardíamente.

- como mínimo 2 litros de agua al día.
- Evitar alimentos procesados y exceso de sal.
- Evitar el sedentarismo fomentando la actividad física.
- Llevar un estilo de vida saludable en general.