

## Toma conciencia: Cuidar de tus riñones es cuidar de tu salud



En el marco del Día Mundial del Riñón, el Hospital Regional de Talca (HRT) ha organizado una serie de actividades para concientizar a la comunidad sobre la importancia de la salud renal y la prevención de enfermedades que afectan a este órgano vital. El objetivo principal de estas iniciativas es informar a la población sobre los factores de riesgo, los síntomas de alerta y las medidas preventivas para mantener los riñones sanos. Además, se busca destacar los avances en los tratamientos disponibles en el hospital, incluyendo hemodiálisis, diálisis peritoneal y trasplante renal.

Durante la jornada, el Hospital Regional de Talca desplegó módulos informativos en el Mall Portal Centro, en el frontis de su Centro de Diagnóstico Terapéutico (CDT) del y su Policlínico de Infanto Juvenil. En este último, además de entregar información se llevaron a cabo actividades recreativas dirigidas al público infantil.

Médicos especialistas, enfermeras, enfermeros, nutricionistas, TENS, administrativos y voluntarias de las Damas de Gris participaron activamente, entregando material informativo, explicando las alternativas de tratamiento existentes y realizando evaluaciones de riesgo a la población. Estas evaluaciones incluyeron medición de presión arterial, glicemia, peso y talla, así como asesoría nutricional.

«Hoy celebramos el Día del Riñón, este órgano tan noble que se nos puede dañar a cualquier edad... todos tenemos que prevenir que este órgano tan valioso, tan importante para nuestra vida se mantenga muy sano», expresó la Dra. Patricia Carruyo, médico nefrólogo del Hospital Regional de Talca y jefa de la Unidad de Procuramiento de Órganos y Tejidos.

La nefróloga enfatizó la importancia de la detección temprana de problemas renales, «cuando tenemos algún problema renal, por lo general empezamos a orinar menos o nuestra orina empieza a cambiar, empezamos a tener edema o hinchazón de las piernas, de los párpados o de los ojos, empezamos a sufrir de la presión arterial, empezamos a aumentar de peso sin saberlo inclusive», agregó la especialista.

### TERAPIAS DE SUSTITUCIÓN RENAL

Por su parte, Mercedes Cofré, enfermera de la Unidad de Diálisis del Hospital Regional de Talca, destacó la disponibilidad de diversas terapias de sustitución renal en el establecimiento, para pacientes con enfermedad renal crónica (ERC), «en el hospital contamos con la unidad de hemodiálisis, que es uno de los tratamientos para esta enfermedad, pero también tenemos la terapia de diálisis peritoneal, esta terapia que se realiza en el domicilio mientras la persona duerme, o sea se hace durante la noche, por lo tanto ella puede estar durante el día haciendo las actividades como cualquier otra persona que no necesita ir a un centro de diálisis», explicó Cofré.

### LAMEJOR ALTERNATIVA: TRASPLANTE RENAL

El HRT ofrece el trasplante renal como la mejor alternativa de tratamiento para pacientes con ERC. Según la Dra. Patricia Carruyo, «el trasplante es el mejor tratamiento porque es poner como un repuesto de un órgano que se dañó y cumple con la mayoría de las funciones, no solamente la función de filtrar y producir orina, sino también la función de producir hemoglobina, de actuar en el metabolismo mineral y óseo, del calcio,

el proceso de nutrición del cuerpo». Sin embargo, a pesar de que el mayor centro asistencial del Maule cuenta con los especialistas y el equipamiento necesario para realizar la intervención quirúrgica, la baja tasa de donación de órganos en el país limita significativamente su cobertura.

### LA ALIMENTACIÓN COMO FACTOR CLAVE

Finalmente, Carolina Flores, nutricionista del Hospital Regional de Talca, resaltó el papel fundamental de la alimentación en la prevención y el manejo de la enfermedad, «la alimentación es un factor importante en la prevención de enfermedad renal porque nos ayuda a prevenir enfermedades crónicas, como por ejemplo la diabetes, la hipertensión y la dislipidemia, siendo estas causa de enfermedad renal. Entonces si nosotros tenemos una alimentación saludable, nos cuidamos, tomamos agüita, nos ayuda a eso a prevenir enfermedad renal», señaló Flores.

### LLAMADO A LA COMUNIDAD

El Hospital Regional de Talca hace un llamado a la comunidad a priorizar el cuidado de su salud renal. Se recomienda acudir regularmente al médico, seguir las indicaciones de los tratamientos prescritos, controlar la presión arterial, mantener una vida activa y saludable, consumir suficiente agua y evitar la automedicación. Por otra parte, el hospital insta a la población a concientizarse sobre la importancia de la donación de órganos, un acto de generosidad que puede salvar vidas y mejorar la calidad de vida de quienes padecen enfermedades renales crónicas. La donación de órganos es un tema crucial que requiere la participación activa de todos para aumentar las tasas de trasplante y brindar esperanza a aquellos que esperan una segunda oportunidad.

