

Opinión

Entrenemos nuestros riñones

El ejercicio físico regular ofrece beneficios indiscutibles tanto para personas sanas como para quienes padecen diversas enfermedades. Sus efectos positivos incluyen la mejora de los perfiles lipídicos, la optimización del metabolismo de carbohidratos -fundamental en la prevención y tratamiento de la diabetes-, la preservación de la masa muscular y la reducción de la grasa corporal, todo lo cual contribuye a una mejor salud cardiovascular y mental.

Sin embargo, existe un grupo que raramente se ejercita de forma constante: los pacientes renales. Los estudios señalan tres barreras principales que dificultan su práctica de ejercicio físico. Primero, la baja motivación, pues muchos tienen antecedentes de sedentarismo. Segundo, las comorbilidades existentes, que generan temor a posibles efectos adversos. Y tercero, quizás la más significativa, la escasa prescripción de ejercicio por parte de los profesio-

nales de la salud.

Es urgente derribar estas barreras, considerando que el entrenamiento físico, ya sea cardiorrespiratorio o de fuerza muscular, aporta numerosos beneficios a la salud de este órgano de nuestro cuerpo: aumenta el flujo sanguíneo renal, mejora la filtración glomerular, reduce la proteinuria en algunos casos, disminuye la rigidez arterial y optimiza el control de la presión arterial, protegiendo así la función de los riñones.

Estos beneficios, sumados a los mencionados anteriormente, mejoran considerablemente la calidad de vida y la supervivencia de los pacientes renales. Tanto es así que los programas modernos de diálisis ya incluyen pautas de ejercicio durante el tratamiento. Para aprovechar estos beneficios de forma segura, es necesario tomar ciertas precauciones como evitar el ejercicio durante crisis hipertensivas, considerar las comorbilidades individuales y mante-

ner un monitoreo constante de los signos vitales. Pero, sobre todo, es fundamental que los profesionales de la salud incrementen la prescripción de ejercicio, siguiendo el lema del Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM): "El ejercicio es medicina".

Un programa de entrenamiento efectivo debe ser supervisado por profesionales de la salud capacitados, quienes pueden adaptar los ejercicios según el estado de la enfermedad, rea-

Felipe Villanueva
Académico
Departamento de
Morfología y
Función UDLA



lizar progresiones adecuadas de intensidad y combinar ejercicios de fuerza y cardiorrespiratorios. Todo esto, junto con el apoyo familiar, mantiene y fomenta la adherencia regular al ejercicio, elementos cruciales para mejorar su función renal y calidad de vida.