



▶ 3 Marzo, 2015



impidan o enlentezcan la progresión de la enfermedad.

Muchas son las causas o factores que pueden favorecer la pérdida de función de nuestros riñones, unas afortunadamente son poco frecuentes, como las enfermedades hereditarias o las glomerulonefritis, pero otras son enfermedades habituales y con gran incidencia en la población como la diabetes mellitus o la hipertensión arterial, siendo ambas de hecho sus causas fundamentales en la actualidad. El adecuado control de estas enfermedades y de los otros factores conocidos de riesgo cardiovascular, que generalmente suelen estar también presentes, como el tabaco, la obesidad y la hipercolesterolemia, son medidas necesarias para disminuir el riesgo de desarrollar una enfermedad renal.

El próximo 12 de marzo se celebra un año más el Día Mundial del Riñón, una iniciativa con 10 años de andadura, promovida por la Sociedad Internacional de Nefrología y la Federación Internacional de Fundaciones Renales con el objetivo de concienciar a las autoridades sanitarias, a los profesionales sanitarios y a la ciudadanía en general de la necesidad de cuidar los riñones como parte del cuidado de la salud.

Concienciar a la Administración sanitaria de la verdadera dimensión de la enfermedad renal crónica, dado que afecta al 10% de la población mundial, tiene un crecimiento de un 4-6% anual y por tanto puede ser considerada como una de las epidemias del siglo XXI desde el punto de vista sanitario. Por tanto, es necesario que se incluyan en los planes de salud, medidas de prevención y detección precoz, así como campañas de divulgación para la población.

Concienciar al personal sanitario para la búsqueda de la enfermedad dirigida a personas de alto riesgo como diabéticos e hipertensos o familiares con enfermedad renal, así como que implemente medidas protectoras de los riñones en los pacientes con enfermedad ya conocida.

Por último, concienciar a la ciudadanía de lo importante que es cuidar nuestros riñones por la importante función que desarrollan y la enorme repercusión que su enfermedad tiene sobre nuestra salud y calidad de vida.

Para ello, debemos modificar nuestro actual estilo de vida orientándolo a una vida más saludable, disfrutando de nuestra dieta mediterránea, bebiendo abundante líquido, realizando ejercicio físico de forma regular, evitando tomar medicamentos lesivos para los riñones, etc.

Salud renal para todos

Muchos factores provocan la pérdida de función de los riñones. No los descuide

EL ESPECIALISTA

EMMA HUARTE
Nefróloga



tamina D activa y además, son los reguladores fundamentales de la tensión arterial.

Es importante saber que el envejecimiento que experimentamos con el devenir de los años se acompaña también de un envejecimiento de nuestros órganos y como consecuencia se produce una disminución biológica de la función de nuestros riñones, sin que esto implique ninguna alteración clínica, pero que sí conlleva una mayor susceptibilidad a enfermar y por tanto un mayor esfuerzo en protegerlos. Desgraciadamente, cuando nuestros riñones enferman y dejan de funcionar bien, los síntomas típicos como el cansancio, las náuseas, la hipertensión, los edemas, la anemia, etc., no suelen aparecer hasta las fases más avanzadas y por ello puede pasarnos desapercibidos. No obstante, lo positivo es saber que con un sencillo análisis de sangre (creatinina) y orina (creatinina y albúmina) podemos conocer exacta-

LOGROÑO. Nuestros riñones son una factoría extraordinaria en la que trabajan cerca de un millón de pequeños filtros que limpian nuestra sangre de toxinas y ajustan, con una precisión extraordinaria, el agua, los minerales y otras sustancias que el organismo necesita retener o por superfluas eliminar, manteniendo nuestro organismo en perfecto equilibrio y funcionamiento.

Además, los riñones también participan en la formación de glóbulos rojos por la médula ósea al elaborar la eritropoyetina y cuya ausencia produce anemia, también participan en la salud de nuestros huesos al convertir la vitamina D que formamos a partir del sol y los alimentos en vi-

OCHO 'REGLAS DE ORO'

1 Manténgase en forma y activo

2 Coma saludable y controle su peso

3 Mantenga una adecuada ingesta de líquidos

4 No fume

5 No se automedique

6 Mantenga un control regular de su nivel de azúcar en sangre

7 Monitorice regularmente su tensión arterial

8 Chequee su función renal si tiene uno o más de los siguientes factores de riesgo: Es diabético, es hipertenso, está obeso o tiene familiares directos con enfermedad renal.

mente, aplicando unas fórmulas matemáticas, el porcentaje de función renal que tenemos y poder poner en marcha las medidas adecuadas que