



Con motivo del Día Mundial del Riñón, miembros de Alcer Navarra y profesionales del Colegio Oficial de Farmacéuticos midieron a los ciudadanos, de manera gratuita, la tensión y el nivel de creatinina

## El lado 'más dulce' de la diabetes

**NOELIA GORBEA**  
Pamplona

**S**ACAROSA, sobres cargados de azúcar para controlar la diabetes. Jugando con las paradojas de una de las enfermedades que más se ha extendido entre la población en los últimos años, miembros de Alcer Navarra y profesionales del Colegio Oficial de Farmacéuticos unieron fuerzas en el Día Mundial del Riñón.

Con un mensaje conciso en un sobre de azúcar diseñado para la ocasión (Proteja sus riñones), los ocho gramos de sacarosa del paquete simbolizaron durante la mañana de ayer una jornada en la que la prevención de la enfermedad fue la principal llamada de atención que los expertos quisieron trasladar a quienes se acercaron a la carpa instalada en la plaza San Francisco de Pamplona.

Bajo el lema 'Endúlcese la vida, no la sangre', sin más dolor que un leve pinchazo de aguja en la yema del dedo índice y sin mayor espera que el tiempo de colocarse de nuevo la cazadora, el público que decidió convertirse en paciente durante unos minutos pudo comprobar, con ayuda de farmacéuticos y una decena de voluntarios de Alcer Navarra, su nivel de creatinina (compuesto orgánico filtrado por los riñones) y su tensión arterial. "Es una manera simple de monitorizar la correcta función de estos órganos, ya que la diabetes es la principal causa entre quienes padecen insuficiencia renal", aseguraron los especialistas. "Me daba un poco de 'cosa' que me pincharan, pero me parece muy buena idea que se fomente el cuidado de la salud", señaló Mercedes Huarte, de 45 años, mientras esperaba sus resultados.

### Control periódico

Preocupados porque, según los últimos datos, un tercio de los pacientes que padecen insuficiencia renal desconocen que están enfermos, la jornada estuvo centrada en aunar dos vertientes. Por un lado, incentivar la educación sanitaria y, por otro, concienciar a los asistentes de la importancia de la prevención. "No cuesta nada



Decenas de personas se acercaron hasta la carpa instalada en la plaza San Francisco.

NAGORE



Los pinchazos para la prueba de la creatinina dolieron un poco.

NAGORE

### CLAVES

■ **Trasplantes** En 2009 se realizaron en Navarra 35 trasplantes renales (5 entre pacientes vivos), 26 hepáticos (3 entre pacientes vivos) y 6 cardíacos.

■ **Insuficiencia renal** Es la llamada peste del siglo XXI. El 7% de los enfermos tienen diabetes. De ellos, 1/3 desconoce que están enfermos. Además, un 20% de las personas mayores de 65 años también la padecen.

tener un aparato de medir la tensión en casa o acudir a una farmacia de manera periódica para realizarse las pruebas", insistió Isabel Gómez Aldea, farmacéutica. "No sabía que la tensión estuviera relacionada con la diabetes", se sinceró Milagros Ruiz de Gauna.

Con idea de completar la sesión, repartieron folletos sobre la importancia de beber agua y mantener unos hábitos saludables a la hora de comer y hacer deporte. "Los riñones no duelen cuando están mal, no avisan. Es importante estar pendiente", dijo Loli Roldán, presidenta de Alcer Navarra.