



► 15 Marzo, 2015

MARÍA ALBILLA (SPC)

Hidratación para la salud es el lema que se ha elegido este año para la conmemoración del Día Mundial del Riñón, que se celebró el pasado jueves. Con él, los expertos quieren incidir en la importancia que tiene el agua para ayudar al buen funcionamiento de este órgano y apelaron en esta cita con un gesto no por cotidiano menos importante: beber un vaso de agua, un *guiño* para recordar que los riñones son órganos vitales y que deben ser atendidos de forma preventiva para evitar su deterioro, ya que el 10 por ciento de la población padece enfermedad renal crónica.

El sencillo acto de beber agua, eso sí, puede tener un doble filo. El positivo, si se hace por sensación de deshidratación. En estos casos, una persona sana deberá tomar, tal y como se recomienda generalmente, entre 1,5 y dos litros al día. En esta cantidad, hay que contar también con el volumen de líquido que llevan los propios alimentos. Por ejemplo, una naranja de buen tamaño puede tener hasta 200 mililitros de agua y si lo que le toca comer es arroz, lo habrá cocinado con dos partes más de agua, que acaba absorbiendo.

En ciertos casos de enfermedad renal, sin embargo, al organismo le cuesta desembarazarse de tal cantidad de líquido, por lo que a ciertos pacientes hay que enseñarles a moderar su toma.

La función de los riñones es limpiar la sangre. En el fondo, no dejan de ser una arteria, uno de los canales del cuerpo por los que circula la sangre, por lo que todas las enfermedades que afectan a estas vías y a la sangre, acaban incidiendo también en el riñón. Así lo explica el doctor Mario Prieto, nefrólogo del Hospital de León, quien especifica que ese vaso de agua que se proponía por el Día Mundial del Riñón es un gesto significativo hacia el cuidado que hay que tener por este órgano.

«Al riñón le pedimos que elimine los solutos que quedan en el organismo y, a la vez, que ahorre agua. Si esto lo tiene que hacer en 700 mililitros, le costará más esfuerzo que si tiene 1,5 o dos litros, le dará menos trabajo», especifica el médico.

También es positivo en los casos de litiasis, o piedras en el riñón, para que se diluyan en la orina.

¡Ojo! Beber en exceso tampoco es bueno y, en casos extremos, puede ser patológico, como sucede con la potomanía,

en la que el paciente puede llegar a tomar hasta entre ocho y nueve litros.

PREVALENCIA. Para prevenir las alteraciones que hacen sufrir al riñón es bueno hacer lo mismo que para evitar el resto de patologías: practicar ejercicio físico y evitar la vida sedentaria, evitar el excesivo consumo de grasas animales, tomar fibra y cinco piezas de fruta y verduras al día, no fumar, ingerir fibra... La razón de que distintas alteraciones compartan medidas de prevención radica en que, al filtrar la sangre, todas las enfermedades que afectan a ésta inciden también en el riñón.

«La diabetes y la aterosclerosis son, con mayor frecuencia, la principal causa de enfermedad renal, por lo que hay que tratar de tener hábitos de vida saludables en general para preservar los riñones. Hay otras alteraciones, como la polidistosis, que son de origen genético, por lo que los hábitos de vida no son la causa, pero sí ayudan a retrasar su progresión», apunta.

Moderar el consumo de

AGUA PARA LOS RIÑONES

Con el sencillo gesto de beber un vaso de este líquido se celebró el pasado jueves el Día Mundial del Riñón, un órgano imprescindible en el funcionamiento del organismo que también hay que cuidar

Moderar el consumo de sal es importante porque, a partir de los 50, al cuerpo le cuesta expulsarla

sal es otro aspecto clave para el cuidado de los riñones. La sal está asociada al riesgo vascular. «Hay una teoría respecto al consumo de sal que a mí me gusta. El organismo se ha ido desarrollando a lo largo de los siglos en un entorno en el que conseguir sal era difícil. Por eso, el cuerpo está preparado para ahorrar este mineral. Sin embargo, en la actualidad es demasiado abundante y tiene el inconveniente de que se asocia a un mayor gusto en los alimentos. De esta manera, en el cuerpo va entrando más sal de la necesaria poco a poco durante los años. Hasta los 50-55, el

organismo se deshace de ella fácilmente a través de la orina, pero luego llega un punto en el que no la maneja tan fácilmente, lo que lleva a la hipertensión».

Por eso, este experto recomienda que, desde las etapas más jóvenes se eduque en la moderación de la sal en las comidas, más aún cuando la *fast food* que impera hoy en día tiene una cantidad muy alta de este mineral.

En realidad, este producto no es un alimento tóxico para el riñón, pero le cuesta eliminarla con grandes cantidades.

SUS FORMAS. La enfermedad renal puede presentarse de manera aguda o crónica. La primera responde a un trastorno que, por alguna causa, estropea la función del riñón. En estos casos se procede con un tratamiento específico o se ataja el problema que ha causado la deficiencia renal.

Cuando es la crónica, se produce cuando el fil-

PARA SABER MÁS

España sigue manteniendo su liderazgo mundial en lista de espera de trasplante de riñón, aumentando un 12 por ciento la actividad trasplantadora en los dos primeros meses del año, en comparación con el mismo período de 2014. Así lo anunció el director de la Organización Nacional de Trasplantes (ONT), Rafael Mate-sanz, con motivo de la celebración del Día Mundial del Riñón. En concreto, la lista de espera en España se mantiene en 4.500 personas, aunque cada año se realizan unos 2.700 aproximadamente, dato que demuestra que se está «dando la vuelta» a la lista en «muy poco tiempo».

Además, informó de que en estos últimos meses tanto la donación tradicional (muerte encefálica) como la donación en asistolia están aumentando de forma «espectacular». De hecho, prosiguió, en enero y febrero la donación en asistolia controlada ha aumentado cinco veces más respecto a los mismos meses del año pasado.

trado está por debajo de los 60 mililitros por minuto y que esto dure más de tres

meses. Un año después, ya es irreversible. «Pero hay que hacer todo lo que se pueda para estabilizar la progresión o incluso estabilizarla», añade el especialista, que asevera también que el pronóstico de estas alteraciones depende siempre del grado de afectación del riñón, que se divide en cinco estadios. «El más avanzado, cuando el filtrado es menos de 15 mililitros por minuto aumenta el riesgo de hospitalización y fallecimiento. No hay que alarmar, pero es así». Esta disminución es la que, por debajo de ocho, puede llevar a los pacientes a diálisis o a un trasplante. Por fortuna, «esta es una intervención muy establecida, de rutina, en la que, por encima del 90-95 por ciento tiene éxito».

