



más salud

Suplemento quincenal de salud de la Comunitat Valenciana

La importancia de cuidar los riñones

Uno de cada diez españoles tiene algún grado de insuficiencia renal. El nuevo Jefe del servicio de Nefrología del Hospital General de Valencia explica cuáles son las causas y tratamientos en la Comunitat

P2-3



Coordina: Carlos Pajuelo de Arcos
Asesor médico: Carlos Gener Galbis

PLANTA MEDICINAL

El anís estrellado favorece la digestión pero su secreto y eficacia se esconde en la moderación

P 10

LA BOTICA

No sólo la tercera edad padece de sordera. Se puede llegar a tiempo con cierta rehabilitación, implantes y logopedia

P 9



ANTONIO GALÁN SERRANO Jefe del servicio de Nefrología del Hospital General de Valencia

«Uno de cada diez españoles tiene algún grado de insuficiencia renal»

VALENCIA

Carlos Pajuelo de Arcos. Antonio Galán Serrano es natural de Castellón. Estudió medicina en Valencia y se especializó en nefrología en el hospital Gregorio Marañón de Madrid, donde obtuvo el doctorado cum laude. En el hospital Francisco Borja de Gandía puso en marcha la Unidad de Hipertensión Arterial e introdujo la técnica de la diálisis peritoneal.

Le apasiona la gestión clínica. Ha trabajado como subdirector médico de Gandía, director general de Calidad de la Conselleria de Sanitat y director territorial de Sanidad.

Regresó a la práctica clínica como jefe clínico del hospital Dr. Peset y, tras la oposición del pasado mes de junio, es el nuevo jefe del servicio de Nefrología del hospital General de Valencia.

También es profesor de la facultad de Medicina de la Universidad Católica de Valencia (UCV) y autor de numerosas publicaciones.

¿Podría definirnos la nefrología como especialidad y dónde empieza y acaba en relación con la urología?

—La nefrología se dedica a la prevención y tratamiento de las enfermedades que afectan al riñón y al tracto urinario. De una manera muy simplificada podríamos decir que la nefrología se ocupa más de aspectos médicos y la urología del enfoque quirúrgico de la enfermedad renal.

¿Para qué sirven los riñones, es decir, qué función tienen?

—Los riñones eliminan los productos de desecho del metabolismo. Regulan la composición de agua y minerales de nuestro organismo. Producen vitamina D, importante para los huesos y eritropoyetina, que es una hormona clave para la formación de glóbulos rojos.

¿Qué enfermedades afectan más a los riñones de acuerdo con su experiencia y quiénes deben acudir a un nefrólogo?

—La hipertensión y la diabetes, cada vez más frecuentes y relacionadas con el envejecimiento de la población, son las principales causas de insuficiencia renal crónica.

Sería conveniente controlar la función renal en mayores de 60 años, hipertensos, diabéticos, con antecedentes de enfermedad cardiovascular o antecedentes familiares de enfermedad renal.

El hospital General dispone de un protocolo de actuación conjunta con atención primaria que efectuaría el despistaje de la fun-

ción renal en primera instancia y remitiría a nefrología los pacientes que cumplieran determinados criterios. Tenemos previstas reuniones semanales en los centros de salud con los médicos de atención primaria para mejorar la coordinación en el seguimiento de la enfermedad renal.

¿La insuficiencia renal es un problema de salud relevante?

—Sin lugar a dudas lo es. Uno de cada diez españoles tiene algún grado de insuficiencia renal, esta tasa aumenta hasta uno de cada cuatro en mayores de 65 años.

Los pacientes con insuficiencia renal avanzada consumen el 2,3% del gasto sanitario global cuando sólo constituyen un 0,8% de la población.

La enfermedad renal es un factor de riesgo cardiovascular. Casi la mitad de los pacientes mueren antes de iniciar la diálisis por causas cardiovasculares. La detección precoz podría enlentecer la progresión y así evitar muertes.

¿Se puede prevenir la enfermedad renal?

—Como ocurre con otras enfermedades crónicas como la diabetes o la hipertensión, la prevención es el mejor tratamiento. Las estrategias de prevención cardiovascular como la práctica regular de ejercicio, evitar sobrepeso y tabaco, control de la tensión arterial y del colesterol son también efectivas para prevenir la enfermedad renal.

Nuestro servicio colabora con atención primaria en charlas a pacientes y asociaciones. La enfermería del servicio tiene un gran protagonismo en la información al paciente.

¿Una vez conocida la insuficiencia renal se cura o se puede frenar su progresión?

—Hay casos de insuficiencia renal aguda que una vez resuelto el problema causante revierten a una función normal. Por el contrario en la insuficiencia renal crónica no se consigue la curación, pero se puede ralentizar la progresión mejorando los factores de riesgo cardiovascular.

¿Qué son los electrolitos y qué origina su desorden?

—Son sustancias minerales que están disueltas en el organismo como sodio, potasio, calcio, etcétera. Los desequilibrios hidroelectrolíticos pueden ser debidos a múltiples causas como enfermedades renales, hepáticas, cardíacas, trastornos hormonales y fármacos y pueden conducir a complicaciones graves.

Se oye hablar con cierta frecuencia a los legos en esta materia de la creatinina y la urea. ¿Qué son,



Antonio Galán. LP

por qué se utilizan como referencia y para qué?

—Son productos del metabolismo que se eliminan por los riñones y aumentan cuando estos funcionan mal. Tradicionalmente se han utilizado para valorar la función renal, pero no son indicadores fiables porque su producción y eliminación se altera por otros factores distintos a los riñones.

Podemos encontrar una creatinina normal con insuficiencia renal oculta.

Hoy en día la estimación de la función renal se realiza a través de fórmulas que incluyen: creatinina, edad, peso, sexo y raza del paciente. Se calculan de forma automatizada en los laboratorios.

—¿Qué es la biopsia renal?

—La biopsia renal es la extracción de una pequeña muestra de tejido renal. Se solicita cuando existen datos de insuficiencia renal, pérdida de proteínas o sangre en la orina. El objetivo es diagnosticar la enfermedad causante a través del estudio con microscopio. El diagnóstico cierto permite tomar decisiones terapéuticas.

—¿Se realizan muchos trasplantes renales en la Comunitat?

—El perfil de los donantes ha cambiado durante la última década, ha disminuido el accidente de tráfico como causa de la muerte del donante. Actualmente la hemorragia cerebral es la causa fundamental. El 45% de los donantes son mayores de 60 años

España es líder mundial de donación de riñones. En España se efectuaron 2.328 trasplantes renales en 2009 y 209 de ellos en la Comunidad Valenciana, un 5% más que en 2008. El problema es que el margen de crecimiento actual en trasplante de donante cadáver es escaso. España sólo tiene un 10% de los trasplantes, de donante vivo, cuando en Europa es el 18% y en USA el 36%. Durante los próximos años asistiremos a un incremento de donantes vivos. Es importante informar a todos los posibles candidatos a trasplante de esta opción.

—¿Hay un periodo de espera largo?

—La media es de unos dos años, aunque existen factores individuales como el grupo sanguíneo o la sensibilización con anticuerpos que pueden condicionar el tiempo en lista de espera. En el Hospital General tratamos de adelantar el protocolo de trasplante desde la consulta antes de que el paciente entre en diálisis para que pueda incorporarse en la lista de espera al tiempo que comienza la diálisis.

—¿Qué es la diálisis y cuándo debe aplicarse?

—La diálisis es una técnica de tratamiento sustitutivo de la función renal que depura la sangre de las sustancias tóxicas que el riñón no puede eliminar. Se utiliza cuando la función renal está muy deteriorada y se producen síntomas.

Existen dos tipos: la hemodiálisis, en la que se extrae la sangre de una vena del paciente y se la hace pasar por un filtro que la limpia y devuelve al organismo. La diálisis peritoneal se efectúa mediante la infusión de un líquido en el peritoneo a través de un tubo fino, el propio peritoneo del paciente hace la función de filtro y depura la sangre del paciente de las sustancias tóxicas que se eliminan al vaciar el líquido de la cavidad abdominal.

Existe una opción automatizada de la diálisis peritoneal en la que una máquina lleva a cabo los

La hipertensión y la diabetes, causas de la insuficiencia renal crónica

La hemodiálisis se puede hacer en el hogar y normalizar la vida del paciente

intercambios por la noche mientras el paciente duerme, de forma que durante el día puede hacer una vida normal.

Ambas técnicas son eficaces y no hay razones clínicas que justifiquen las diferencias existentes en cuanto al uso de diálisis peritoneal.

Según encuestas de la asociación de enfermos renales, menos de la mitad de los pacientes que inician tratamiento conocen la diálisis peritoneal. El 50% de los pacientes que inician la diálisis lo hacen de manera no programada, con hemodiálisis a través de catéter y ya no se plantean la diálisis peritoneal.

La consulta prediálisis para los pacientes con enfermedad renal avanzada permitiría una mejor preparación y un proceso de información que ayudaría a elegir el tratamiento que mejor se adaptara a sus preferencias. Por otra parte, hay que señalar que en estos momentos en que está en peligro la sostenibilidad de las prestaciones

sociosanitarias, la diálisis peritoneal es un 45% más barata que la hemodiálisis. En el hospital General el porcentaje de pacientes en diálisis peritoneal es superior al resto de la Comunidad.

—¿La diálisis se hace necesariamente en un hospital?

—No, en absoluto. La tendencia actual es potenciar el autocuidado y normalizar al máximo la vida del paciente en el entorno domiciliario. La diálisis peritoneal continua ambulatoria o la peritoneal automatizada nocturna son técnicas domiciliarias y las hace el propio paciente. La hemodiálisis también se puede hacer en el domicilio tras un periodo de entrenamiento en el hospital. Nuestro hospital es líder de la comunidad en hemodiálisis domiciliaria.

—¿Cuáles son los desafíos a los que se enfrenta la nefrología?

—Destacaríamos los siguientes aspectos: mejorar la coordinación con atención primaria para prevenir la enfermedad renal y fomentar la educación sanitaria de la población. Abrir nuevos cauces de relación con los profesionales sanitarios y los ciudadanos incorporando las nuevas tecnologías de comunicación como internet. Generalizar las consultas de prediálisis. Esta iniciativa promoverá un mayor desarrollo de las técnicas de tratamiento domiciliario, que son efectivas y más baratas.

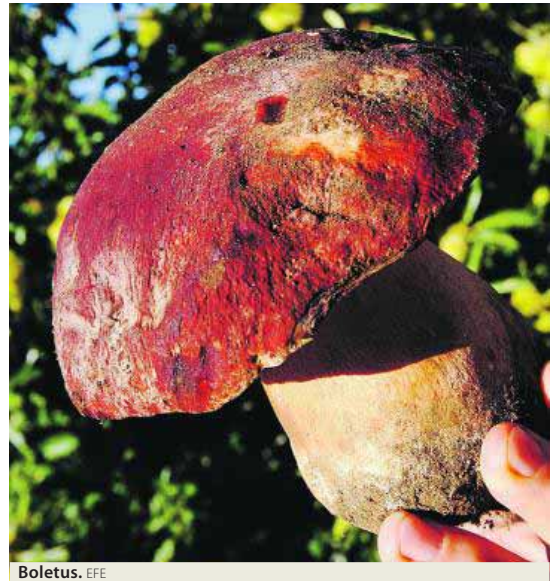
La telemedicina puede contribuir a mejorar la calidad asistencial y la seguridad de los pacientes, que son dos aspectos fundamentales en la práctica médica. Impulsar el trasplante de donante vivo y, por último, fomentar la investigación clínica y básica en nefrología.

—¿Cuáles son sus primeras impresiones tras la incorporación al Hospital General?

—Formidable, es un hospital innovador capaz de afrontar nuevos retos en un entorno de restricción económica, con imaginación y una gestión eficiente. Me ha impresionado su apuesta por la mejora de infraestructuras y la investigación.

El servicio de Nefrología está compuesto por un equipo maravilloso, referente en la Comunidad Valenciana en cuidados de enfermería, y muy implicado en la diálisis domiciliaria.

Me siento feliz en mi nueva etapa y estoy seguro que prestaremos un servicio excelente a los ciudadanos desde el aspecto humano, la innovación organizativa y la mejor tecnología.



Boletus. EFE

ALIMENTACIÓN

Salida al campo, ejercicio y setas

VALENCIA

Carmina Dols Folqués*. Ahora en Septiembre y Octubre comienza la temporada de las setas. Los fines de semana las zonas conocidas por ser las más abundantes en boletus se llenan de aficionados y boletaires en busca de ese preciado manjar. Hongos, asclatansacs (rebollones), ceps y otros tipos de setas, que a lo mejor no son comestibles, nos esperan para que comencemos con buen pie el Otoño.

Los últimos años, la práctica de ir a por rebollones se ha extendido. Mucha más gente accede a los montes a por ellos.

Parece que este año va a ser bueno. Como llovió bastante en primavera, ahora en otoño parece que habrá abundancia de rebollones. Pero para que todos podamos disfrutar de unos buenos rebollones a la plancha o preparados en algún exquisito guiso con tomate y embutido, necesitamos ser respetuosos con el monte. No podemos llegar, pisotear y arrasar con todo lo que se interponga ante nosotros. Es decir, que hay

que acceder con tu cesta, con alguien que conozca el tema si uno no sabe y respetar todo lo posible la zona donde accedamos.

Pasar un día en familia, haciendo ejercicio y respirando aire sano es una propuesta muy interesante para estos primeros días de otoño.

Tenemos que armarnos de paciencia para acceder un domingo a una zona conocida por la abundancia de setas. Pero, a veces, se disfruta más de la compañía y de la escapada al monte, que el simple hecho de recolectar setas. Alguna seta seguro que nos encontramos en nuestro camino, por lo menos para saciar nuestro ego. Y de paso nuestro estómago, simplemente haciendo un revuelto con las setas.

Vamos a hacernos con una cesta de mimbre, pongámonos un calzado y ropa adecuados y animémonos a salir al campo a por setas. Aprovechemos ese día de relax y carguemos las pilas antes de que venga el frío invernal.

*** Psicóloga Especialista en Deporte y Actividad Física**