

# “Hidratación y cuidado renal: un hábito clave para la salud”

**POR GUILLERMO BURGESS VERA**  
DIRECTOR ÁREA DE SALUD  
SANTO TOMÁS COPIAPÓ

**E**l cuidado de la salud renal es un aspecto fundamental para el bienestar de las personas en todas las etapas de la vida. Sin embargo, muchas veces no tomamos conciencia de su importancia hasta que aparecen problemas asociados a enfermedades que podrían haberse prevenido con hábitos saludables.

Los riñones cumplen funciones esenciales para el organismo. Entre ellas se encuentran filtrar la sangre, eliminar toxinas y regular el equilibrio de líquidos y minerales en el cuerpo. Para que estas funciones se desarrollen correctamente, uno de los factores más importantes es mantener una adecuada hidratación con agua a lo largo del día.

En el marco del Día Mundial del Riñón, resulta pertinente recordar que beber agua de manera regular es uno de los hábitos más simples y efectivos para cuidar nuestro riñón. A pesar de ello, muchas personas no consumen la cantidad de agua necesaria diariamente, reemplazándola en ocasiones por bebidas isotónicas con azúcar y químicos, azucaradas o energéticas que no aportan los mismos beneficios al organismo.

La hidratación adecuada permite que los riñones funcionen de manera eficiente, favoreciendo la eliminación de toxinas y contribuyendo al equilibrio de los líquidos del cuerpo. Este hábito debe fomentarse desde edades tempranas y mantenerse a lo largo de toda la vida, ya que el cuidado preventivo es una de las mejores herramientas para evitar enfermedades renales.

Junto con una correcta hidratación, también es importante promover otros hábitos saludables como mantener una alimentación equilibrada, moderar el consumo de sal si existiese alguna enfermedad crónica base, realizar actividad física de manera regular y evitar el sedentarismo. Estas prácticas no solo contribuyen al cuidado de los riñones, sino también al bienestar integral de las personas.

Desde el ámbito de la salud y la educación existe el desafío permanente de promover estilos de vida saludables en la comunidad. Generar conciencia sobre la importancia de la prevención es clave para que cada vez más personas incorporen hábitos que favorezcan su bienestar presente y futuro.

Cuidar la salud renal comienza muchas veces con decisiones simples en nuestra vida cotidiana. Y entre ellas, sin duda, una de las más importantes es algo tan básico como recordar beber agua durante el día.

