

Enfermedades del riñón: factores de riesgo y prevención

El 10% de la población mundial sufre de alguna enfermedad renal crónica, pero no suelen darse cuenta hasta que el problema ya se encuentra bastante avanzado, por tal sentido la segunda semana de marzo se conmemora el Día Mundial del Riñón a fin de que las personas puedan detectar de forma temprana cualquier padecimiento.

En este aspecto, el docente de la Escuela de Enfermería Universidad de Talca, José Arroyo Roco, explicó que la Enfermedad Renal Crónica (ERC) es la más frecuente en Chile.

“Esta ocurre cuando los riñones pierden progresivamente su capacidad de filtrar la sangre y eliminar toxinas del cuerpo. Se estima que alrededor del 10% de los adultos en Chile presenta

algún grado de enfermedad renal, muchas veces sin saberlo, ya que en sus primeras etapas puede no presentar síntomas. Además, cerca del 3% de la población presenta formas más avanzadas de la enfermedad”, precisó el académico.

CAUSAS

La diabetes es uno de los principales problemas que afectan al riñón, indicó Arroyo. “El exceso de azúcar en la sangre daña los pequeños filtros del riñón con el tiempo. Lo mismo ocurre con la hipertensión arterial, que modifica los vasos sanguíneos del riñón y disminuye su capacidad de filtrar la sangre”.

Además, agregó el docente, “existe la glomerulonefritis, conjunto de enfermedades infla-

matorias que afectan directamente los filtros del riñón, y los cálculos renales e infecciones urinarias repetidas, que si no se tratan adecuadamente pueden provocar daño renal progresivo”.

“Cuando la enfermedad renal está muy avanzada, los riñones ya no pueden realizar adecuadamente su función y algunas personas necesitan tratamientos que reemplazan el trabajo del riñón, como la diálisis o el trasplante renal. La diálisis es un tratamiento que permite limpiar la sangre y eliminar toxinas y exceso de líquidos cuando los riñones ya no pueden hacerlo por sí mismos”, explicó.

Actualmente, más de 25 mil personas en Chi-

le reciben tratamiento de hemodiálisis, cifra que ha aumentado en las últimas décadas. “Este aumento se relaciona principalmente con el envejecimiento de la población y el aumento de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y obesidad, que son los principales factores de riesgo para desarrollar enfermedad renal”.

CUIDADOS

El experto precisó que es primordial controlar la presión arterial y la diabetes, mantener una alimentación saludable (reducir el consumo de sal y preferir alimentos naturales como frutas, verduras y legumbres); y evitar el exceso de alimentos ultraprocesados, como embutidos, comida rápida, snacks salados y bebidas azucaradas.

Diabetes e hipertensión arterial explican la mayor parte de los casos de enfermedad renal crónica.

Según indicó el docente de la UTalca, “este tipo de alimentación favorece enfermedades como hipertensión, obesidad y diabetes”.

Beber suficiente agua ayuda a que los riñones eliminen toxinas y mantengan un buen funcionamiento, complementó Arroyo. En general, un adulto sano debería consumir entre 1,5 y 2 litros de agua al día y evitar la automedicación, “ya que el uso frecuente de algunos medicamentos, especialmente antiinflamatorios, puede dañar los riñones si se utilizan por periodos prolongados sin

supervisión médica”.

Finalmente, el especialista recomendó realizar actividad física regularmente, que ayude a controlar el peso, la presión arterial y el azúcar en la sangre. “Al menos 150 minutos a la semana, por ejemplo, caminar 30 minutos al día” y acudir a controles de salud periódicos (de orina y sangre), “ya que la enfermedad renal puede avanzar sin síntomas durante años. Detectar la enfermedad a tiempo permite iniciar tratamientos y cambios en el estilo de vida que pueden retrasar su progresión y evitar complicaciones graves”.