

Enfermedades del riñón: factores de riesgo y prevención

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

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 inflamatorias 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 Chile 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. Según indicó el docente de la UTalca, "este tipo de alimentación favorece enfer-

medades 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 períodos 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".



Este sábado

Pelarco rugirá con el 21 encuentro internacional de motociclismo

Consolidada como una de las principales citas tuerca de la zona centro del país, este fin de semana Pelarco volverá a convertirse en el epicentro del motociclismo con la presencia de más de 300 amantes de las dos ruedas.

El tradicional evento organizado por el Club Caballeros Negros, cumplirá 21 años y cuenta con el apoyo de la Municipalidad junto a la Corporación de Cultura y Turismo.

Entre las actividades abiertas a la comunidad se contempla en la mañana del sábado 14 de marzo, una visita a Punto Pelarco, donde los viajeros adquieren productos de los emprendedores locales, comparten con los clientes y son acompañados por la Miss Pelarco 2026.

A las 14:00 horas, se trasladarán a la calle del costado de la medialuna Bonifacio Correa para ser recibidos por el alcalde Boris Cabrera e iniciar la exhibición, demostración y paseos en motos que ofrecerán sin costo a los asistentes, logrando atraer con gran entusiasmo a grandes y chicos.

El encuentro biker logra reunir a apasionados seguidores provenientes de La Serena a Chiloé y el extranjero, motivados por la camaradería y la promoción de valores como el respeto, lealtad, solidaridad y el compañerismo entre ruterios.

En ese sentido, la autoridad comunal además de valorar la iniciativa por más de 20 años e invitar a los vecinos a disfrutar de la masiva convocatoria, destacó que la visita de los motoqueros también permite fortalecer el desarrollo del turismo de Pelarco, ya que adicionalmente efectúan actividades dirigidas a sus pares, fanáticos del mundo tuerca.