



10



El Rancagüino
Domingo 15 de Marzo de 2026

LA EPIDEMIA SILENCIOSA

Purificación León / EFE Reportajes.

Los riñones son imprescindibles para la supervivencia, aunque es posible vivir y llevar una vida normal con uno solo. Sus principales funciones son filtrar los productos de desecho de la sangre y mantener en equilibrio los niveles de sales (electrolitos) y agua del organismo. "En función de su peso, una persona adulta tiene entre cuatro y seis litros de sangre circulando por el organismo. A través de las arterias renales, la sangre entra y circula por los riñones. Por ellos pasan cada día aproximadamente 1.500 litros de sangre, que se depuran gracias a las nefronas, que son más de un millón de pequeños filtros que se encuentran en cada riñón. Las sustancias que filtran los riñones, junto con el agua, se transforman en orina. Si los riñones no eliminan los productos de desecho, estos se acumulan en la sangre y afectan de manera negativa al organismo", explican los especialistas del Hospital Clínic de Barcelona.

"Los riñones también producen hormonas: la vitamina D activa necesaria para absorber el calcio de los alimentos y la eritropoyetina, importante para regular la tensión arterial y estimular la producción de glóbulos rojos", añaden.

Los riñones pueden ir perdiendo lentamente la capacidad para realizar sus funciones. La enfermedad renal se considera crónica cuando persiste durante más de tres meses. El deterioro de la función renal que ocasiona es progresivo e irreversible. Identificarla a tiempo permite actuar para frenar su avance. En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha reconocido la enfermedad renal crónica como prioridad global y ha subrayado la necesidad urgente de integrar la salud renal en las estrategias nacionales e internacionales de salud. De hecho, ha emitido una resolución en la que recomienda a los estados miembros fortalecer la prevención, detección y tratamiento de la enfermedad renal crónica.

CRECIMIENTO RÁPIDO

Esta entidad señala que aproximadamente 674 millones de personas viven con enfermedad renal crónica, lo que equivale al 9% de la población mundial. Además, indica que la enfermedad renal es una de las causas de muerte de más rápido crecimiento a nivel mundial y estima que en 2050 será la quinta causa de muerte en el mundo.

"La enfermedad renal crónica representa un desequilibrio entre la capacidad funcional del riñón y la carga de trabajo que soporta", detallan los especialistas de la Clínica Universidad de Navarra. Así,

continúa



la pérdida de nefronas funcionales lleva a que las restantes trabajen de más. Esto hace que aumente la presión en el interior de los glomérulos, que son pequeñas redes de capilares sanguíneos que hay en el interior de las nefronas. También acelera la esclerosis renal, es decir, el endurecimiento del tejido de los riñones. "Además, se producen fenómenos de inflamación local y sistémica, así como un envejecimiento biológico acelerado asociado a la disminución de proteínas reguladoras", exponen. Los especialistas del Servicio de Nefrología de la Clínica Universidad de Navarra explican que los principales factores de riesgo que contribuyen al desarrollo y progresión de la enfermedad renal crónica son: la edad avanzada, la hipertensión arterial, la diabetes, la enfermedad cardiovascular, la obesidad, el tabaquismo, la dislipemia (colesterol alto), el consumo excesivo de sal y el uso de fármacos nefrotóxicos.

La enfermedad renal crónica puede avanzar sin señales claras durante años. "Por la capacidad de compensación de los riñones, muchas personas no notan nada hasta fases avanzadas", aclaran. Algunos de sus síntomas son: nicturia (levantarse varias veces por la noche a orinar), cansancio y malestar general, pérdida de apetito y peso sin proponérselo y cambios en la orina en cuanto a cantidad, color y espuma.

Otros síntomas que aparecen cuando la enfermedad está más avanzada son: hinchazón en tobillos, manos o párpados; náuseas, vómitos, sabor metálico o mal aliento; picor y sequedad de piel; calambres, hormigueos o piernas inquietas; dificultad para concentrarse, somnolencia o confusión y falta de aire, sobre todo al acostarse. Los especialistas del Hospital Clínic de Barcelona subrayan que el diagnóstico en estadios precoces es fundamental para poder mantener la función renal y retrasar la entrada en diálisis. En el momento en el que se diagnostica la enfermedad, "es importante seguir las medidas indicadas por los nefrólogos para enlentecer el deterioro de la función de los riñones, como la supresión de la



LOS RIÑONES PUEDEN, POCO A POCO, DEJAR DE FUNCIONAR CORRECTAMENTE Y PARA CUANDO SE NOTAN LOS PRIMEROS SÍNTOMAS, LA ENFERMEDAD RENAL YA ESTÁ EN UNA FASE AVANZADA. LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD ESTIMA QUE EN 2050 ESTA SERÁ LA QUINTA CAUSA DE MUERTE EN TODO EL MUNDO.

ingesta de sal, la reducción de peso o la adecuación de la dieta, entre otras", destacan.

TRATAMIENTO SUSTITUTIVO

Si la enfermedad progresa y alcanza la situación de insuficiencia renal terminal o estadio 5, es el momento de plantear un tratamiento sustitutivo que puede ser la diálisis o el trasplante de riñón. La diálisis es un procedimiento que se utiliza para reemplazar parte de la función de los riñones. El paciente que la recibe debe combinarla con medicamentos como agentes estimulantes de la eritropoyetina y vitamina D activa. Existen dos modalidades de diálisis: la hemodiálisis y la diálisis peritoneal. En la hemodiálisis, la sangre sale del cuerpo

mediante un catéter o una fístula, pasa por una máquina que la depura y regresa limpia al paciente. Puede llevarse a cabo en un centro médico o en el domicilio.

Los nefrólogos del Hospital Clínic aclaran que la hemodiálisis en un centro puede realizarse de dos formas: en tres sesiones por semana de entre cuatro y cinco horas por sesión o bien puede ser hemodiálisis nocturna, que se lleva a cabo en días alternos durante la noche y las sesiones duran entre seis y ocho horas. En el domicilio, puede realizarse de dos formas: cinco o seis días por semana en sesiones de entre dos y tres horas o bien de noche, mientras se duerme.

Por su parte, la diálisis peritoneal se realiza únicamente en el domicilio. "Para eliminar el exceso de líquidos y productos de desecho del organismo, se utiliza como filtro el peritoneo, una membrana natural que recubre los órganos del abdomen. A través de un catéter implantado en el abdomen, se introduce un líquido de diálisis que permanece durante unas horas. Las toxinas y el exceso de agua pasan del organismo al líquido introducido, que luego se drena y se sustituye por uno nuevo", detallan los nefrólogos del Hospital Clínic.

Cualquiera de las dos modalidades de diálisis debe hacerse de por vida o hasta recibir un trasplante de riñón. El trasplante puede ser de donante vivo, normalmente un familiar que dona uno de sus riñones, o de donante cadáver.

Según datos del Hospital Clínic, de media, aproximadamente en el 50% de las personas que han recibido un riñón de un donante cadáver, el órgano trasplantado funciona durante 15 años. En alrededor del 60% de quienes lo han recibido de un donante vivo, el riñón trasplantado dura un promedio de 15 años.

