

Especialistas del Hospital Regional de Talca llaman a prevenir enfermedades renales: uno de cada 10 chilenos presenta problemas al riñón

En el marco del Día Mundial del Riñón, especialistas del Hospital Regional de Talca realizaron un llamado a la comunidad a fortalecer la prevención y el autocuidado para proteger la salud renal, advirtiendo que en Chile una de cada diez personas presenta problemas renales, en gran parte asociados a una mala alimentación y hábitos de vida poco saludables.

Según explicó la nefróloga del hospital, Alondra Frías, generar conciencia en la población es clave para evitar el desarrollo de esta enfermedad, que muchas veces se detecta en etapas avanzadas. “Es muy importante que podamos generar conciencia en la ciudadanía. Hoy vemos que muchos jóvenes presentan obesidad desde etapas tempranas, lo que a largo plazo provoca diabetes e hipertensión, enfermedades que terminan dañando a los riñones”, señaló la especialista.

La profesional agregó que la

obesidad por sí sola también puede generar daño renal, por lo que insistió en la importancia de promover cambios en la alimentación y el estilo de vida. En ese sentido, destacó el trabajo conjunto de nutricionistas y enfermeras del recinto asistencial, quienes desarrollan labores de educación en hábitos saludables como el consumo de frutas, verduras y agua.

Una enfermedad frecuente y silenciosa

A nivel nacional se estima que una de cada diez personas vive con Enfermedad renal crónica, cifra que también se replica en la Región del Maule. Uno de los principales problemas, según los especialistas, es que esta patología suele avanzar sin síntomas en sus primeras etapas.

La doctora Frías explicó que los riñones cumplen funciones esenciales en el organismo, como mantener el equilibrio de líquidos, regular sales y ácidos, proteger la

salud ósea y prevenir la anemia. Cuando estos órganos se deterioran, pueden aparecer complicaciones que afectan seriamente la calidad de vida.

Entre los síntomas más frecuentes en etapas avanzadas se encuentran hinchazón en extremidades, presión arterial elevada, fatiga, mareos y cambios en la orina.

Importancia de los controles y detección precoz

Desde el equipo clínico también enfatizaron la relevancia de los controles médicos periódicos. La enfermera del programa de Diálisis Peritoneal, Nicole Silva, indicó que muchas personas desconocen que padecen la enfermedad hasta que esta se encuentra en etapas avanzadas.

“Los pacientes muchas veces no saben que tienen enfermedad renal crónica y llegan a etapas tardías, como la etapa cuatro o cinco, que es cuando requieren diálisis”, explicó.

Por ello, se recomienda especialmente que personas con factores de riesgo como dia-

betes, hipertensión, obesidad o antecedentes familiares realicen controles médicos periódicos.

Educación y acompañamiento a los pacientes

El trabajo del equipo de salud también incluye acompañar a los pacientes durante todo el proceso de la enfermedad. Así lo explicó María Victoria Silva, quien destacó el rol de la enfermería desde el diagnóstico hasta el inicio de terapias de reemplazo renal.

“La enfermera acompaña al paciente desde el momento en que se detecta la enfermedad hasta el inicio de la terapia. En el caso de la diálisis peritoneal, enseñamos al paciente y a su familia todo el proceso para que puedan realizar el tratamiento de forma segura”, señaló.

Alimentación saludable como clave preventiva

Por su parte, la nutricionista del Servicio de Nefrología y Diálisis, Evelyn González, indicó que la alimentación juega un rol fundamental en la pre-

vencción y manejo de la enfermedad renal.

“Las enfermedades renales pueden prevenirse en gran medida con una alimentación saludable y actividad física. También es importante disminuir el consumo de sal, especialmente en alimentos procesados, cocinar más en casa y mantener una adecuada hidratación”, explicó.

Asimismo, recomendó realizar controles de salud periódicos, como exámenes de creatinina en sangre y análisis de orina, que permiten detectar tempranamente alteraciones en el funcionamiento de los riñones.

Finalmente, los especialistas reiteraron el llamado a la comunidad a adoptar hábitos saludables desde edades tempranas. “Si logramos cambiar la alimentación en nuestras familias, consumir más frutas, verduras y agua, podremos prevenir muchas enfermedades y proteger nuestros riñones”, concluyeron.