

Una alimentación saludable y actividad física pueden prevenir enfermedades renales

Uno de cada 10 personas en Chile posee problemas renales y en su gran mayoría se debe a una mala alimentación, es por esto, que especialistas del Hospital Regional de Talca (HRT), en el marco del día Mundial del Riñón, realizan un llamado a la comunidad a fortalecer la prevención y el autocuidado para proteger la salud renal, una enfermedad que afecta parte importante de la población y que muchas veces se detecta en etapas avanzadas.

De acuerdo con la Dra. Alondra Frías, nefróloga del Hospital de Talca, generar conciencia es clave para evitar el desarrollo de esta patología. «Es muy importante que podamos generar conciencia en la ciudadanía por la población está enferma. Hoy vemos que hay muchos jóvenes presentan obesidad desde etapas tempranas, lo que a largo plazo provoca diabetes e hipertensión, enfermedades que terminan dañando a los riñones» explicó.

La especialista indicó que la obesidad por sí sola también puede provocar daño renal, por lo que insistió en la importancia de promover cambios en la alimentación y el estilo de vida. «Hoy contamos con el apoyo de nutricionistas y enfermeras que trabajan en educar a la población sobre hábitos saludables,

como consumir más frutas, verduras y agua», agregó.

El lema de este año, «Salud renal para todos: cuidando a las personas y protegiendo al planeta», también pone énfasis en la relación entre el cuidado ambiental y la salud. «Tenemos que cuidar el agua y aportar al cuidado del planeta. Acciones como reciclar y proteger nuestros recursos también se relacionan con la salud renal» señaló el especialista.

Una enfermedad frecuente y muchas veces 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. Según explicó la Dra. Frías, uno de los principales problemas es que la enfermedad suele avanzar sin síntomas en sus primeras etapas.

«El riñón cumple funciones esenciales en el organismo, como mantener el equilibrio de líquidos, regular sales y ácidos, cuidar los huesos y evitar la anemia. Cuando estos órganos se enferman, pueden aparecer complicaciones importantes que afectan la calidad de vida de las personas», detalló.

Entre los síntomas más frecuentes en etapas avanzadas se encuentran

la hinchazón en extremidades, aumento de la presión arterial, fatiga, mareos y cambios en la orina.

La importancia de los controles y la detección precoz

Nicole Silva, enfermera del programa Diálisis Peritoneal, mencionó que muchas veces personas desconocen que están cursando las primeras etapas de la enfermedad.

«Los pacientes muchas veces no saben que tienen enfermedad renal crónica y llegan a etapas tardías, como la etapa cuatro y cinco, que es cuando requieren diálisis» indicó.

Por ello, el equipo de salud enfatiza la importancia de mantener controles periódicos, especialmente en personas con factores de riesgo como diabetes, hipertensión, obesidad o antecedentes familiares.

Entre las principales recomendaciones para cuidar la salud renal se encuentran mantener una adecuada hidratación, reducir el consumo de sal, llevar una alimentación equilibrada y asistir regularmente a controles en los centros de salud.

Educación y acompañamiento a los pacientes

Desde el equipo de enfermería también se destacan los roles que cumplen los profesionales en el acompañamiento a los pacientes durante todo el proceso de la enferme-

dad.

Así lo expresó María Victoria Silva, enfermera de la unidad, quien señaló que el trabajo del equipo comienza desde el diagnóstico.

«La enfermera acompaña al paciente desde el momento en que se detecta la enfermedad hasta el inicio de la terapia de reemplazo renal. En el caso de las diálisis peritoneal, enseñamos al paciente y a su familia todo el proceso para que puedan realizar el tratamiento de manera segura» enfatizó.

Asimismo, subrayó que la educación a la población es fundamental para prevenir el avance de la enfermedad. «Muchas personas desconocen que la hipertensión, la diabetes, el sedentarismo y la obesidad pueden provocar enfermedad renal. Por eso es importante informar y promover el autocuidado», aclaró.

Alimentación saludable como clave preventiva
Evelyn González, nutricionista del Servicio de Nefrología y Diálisis, explicó que la alimentación es un factor clave en la prevención 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» recalcó.

Además, recomendó realizar controles de salud periódicos, como el examen de creatinina en sangre y estudios de orina, que permiten detectar precozmente alteraciones en el funcionamiento de los riñones.

Finalmente, los especialistas hicieron un llamado a la comunidad a incorporar hábitos saludables desde edades tempranas. «Si logramos cambiar la alimentación en nuestras familias, consumir más frutas, verdura y agua, podremos prevenir muchas enfermedades y proteger nuestros riñones concluyeron».

con no escuchar a la ciudadanía. Recuerdo perfecta-