

Fecha: 12-03-2026

Medio: El Lector

Supl.: El Lector

Tipo: Columnas de Opinión

Título: **Columnas de Opinión: Cuidar tus riñones, es cuidar tu vida** En tiempos donde lo inmediato parece cobrar la mayor relevancia, la rutina cotidiana se ha vuelto cada vez más intensa y demandante. Entre responsabilidades laborales, compromisos familiares y exigencias sociales, muchas personas transitan a

Pág.: 3

Cm2: 553,7

VPE: \$ 271.326

Tiraje:

Lectoría:

Favorabilidad:

Sin Datos

Sin Datos

☐ No Definida

COLUMNA OPINION

Cuidar tus riñones, es cuidar tu vida

En tiempos donde lo inmediato parece cobrar la mayor relevancia, la rutina cotidiana se ha vuelto cada vez más intensa y demandante. Entre responsabilidades laborales, compromisos familiares y exigencias sociales, muchas personas transitan sus días a un ritmo acelerado que deja poco espacio para detenerse y pensar en sí mismas.

Esto, puede impactar muy negativamente en la salud de las personas, pues, al carecer de un correcto autocuidado aparecen enfermedades de manera abrupta y, en muchos casos, en un estado avanzado. Ejemplo de esto, es la enfermedad renal crónica, llamada “silenciosa”, puesto sólo presenta síntomas cuando ya se encuentra en etapas muy avanzadas.

Datos estadísticos en nuestro país arrojan cifras alarmantes. De acuerdo a estudios, se evidencia que el 17% de la población adulta presenta una enfermedad renal crónica que conlleva apoyo con diálisis tres veces a la semana, además de toda la carga que este tratamiento significa.

Los factores de riesgo más frecuentes para desarrollar esta enfermedad son la presencia de una hipertensión no controlada en el tiempo, una diabetes mellitus descompensada de manera permanente y prolongada, obesidad mórbida y más riesgoso aún, poseer antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares.

Entre los posibles síntomas se encuentran la fatiga en actividades mínimas de la vida diaria, hinchazón de piernas, tobillos, disminución en la frecuencia de orinar, y también presentar síntomas más complejos como es la aparición de una arritmia cardíaca puesto que el riñón no puede eliminar potasio suficientemente y esta condición aumentar el riesgo de sufrir una alteración cardíaca.

Por todo lo anteriormente señalado, la prevención viene a ser nuestra principal aliada, para evitar un escenario como el descrito. Cabe destacar que los riñones cumplen funciones esenciales en nuestro organismo, tales como: filtrar sustancias tóxicas, regular la presión arterial, equilibrar la cantidad de líquidos en nuestro cuerpo y fomentar la producción de diversas hormonas.

Por ello, algunas acciones fundamentales para prevenir esta enfermedad son mantener el control de las enfermedades crónicas cardiovasculares, asistencia a controles médicos, de enfermería y de nutrición, adherencia al tratamiento farmacológico indicado, fomentar la hidratación, evitar el uso de medicamentos no recetados, sobre todo, los antiinflamatorios que tienen un alto riesgo de ocasionar fallas en el funcionamiento del riñón, mantener una dieta equilibrada y hacer ejercicio con regularidad mínimo tres veces por semana.

En el día Mundial del Riñón hacemos un llamado a la prevención y a la concientización en el cuidado de nuestro organismo. La recomendación final es a no esperar a que aparezcan los síntomas para tomar medidas concretas en beneficio de nuestra salud, sino que estratégicamente en nuestra rutina diaria proteger a nuestros riñones.



Pablo López

Académico de la Escuela de Enfermería
Universidad San Sebastián