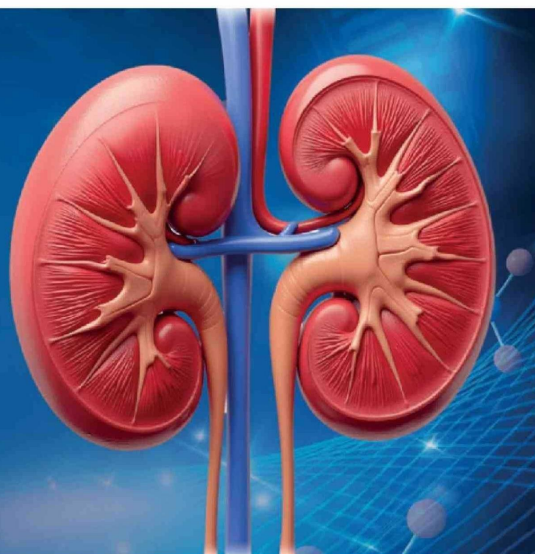


750 personas en diálisis en la provincia de Biobío: médicos explican cómo evitarlo



Especialistas del Complejo Asistencial "Dr. Víctor Ríos Ruiz" de Los Ángeles llaman a prevenir, controlarse y adoptar hábitos saludables antes de que el daño renal avance.

María José Villagrán
prensa@latribuna.cl

En el marco de la conmemoración del Día Mundial del Riñón, especialistas del Centro de Costos de Diálisis del Complejo Asistencial "Dr. Víctor Ríos Ruiz" de Los Ángeles realizaron un llamado a la población a fortalecer las medidas de prevención y detección temprana de las enfermedades renales, patologías que en los últimos años han aumentado su incidencia tanto a nivel nacional como mundial.

La jefa del Centro de Costos de Diálisis del recinto hospitalario, Dra. Mariel Hernández, explicó que los riñones cumplen funciones vitales para el organismo, entre ellas la eliminación de toxinas y líquidos acumulados en el cuerpo, además de parti-

cipar en procesos hormonales relevantes.

"El riñón tiene la función de eliminar las toxinas que se generan a partir del procesamiento de los alimentos y también ayuda a eliminar el exceso de líquidos. Además, tiene funciones hormonales importantes, como el control de la hemoglobina, el estado de anemia y la regulación de la presión arterial", señaló la especialista.

DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN

El Día Mundial del Riñón se conmemora cada segundo jueves de marzo y corresponde a una iniciativa impulsada por la Sociedad Internacional de Nefrología con el objetivo de generar conciencia sobre la importancia de la salud renal y promover acciones preventivas en la población.

Según explicó Hernández,

en los últimos años el enfoque de esta conmemoración se ha centrado principalmente en la prevención, promoviendo medidas que permitan detectar oportunamente las enfermedades renales antes de que evolucionen hacia etapas más complejas.

Entre las patologías que con mayor frecuencia se asocian al daño renal se encuentran la hipertensión arterial y la diabetes, enfermedades crónicas que afectan a un alto porcentaje de la población y que, con el paso de los años, pueden comprometer la función de los riñones.

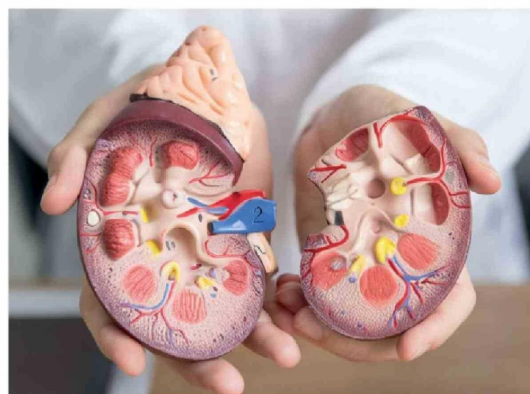
"Estas enfermedades generan daño vascular en distintos órganos del cuerpo. Habitualmente se piensa en complicaciones como los accidentes cerebrovasculares o los infartos, pero también pueden afectar progresivamente la funcionalidad del riñón", indicó la profesional.

En este contexto, recaló la importancia de los controles de salud periódicos, especialmente en personas que presentan estas patologías.

La detección temprana de problemas renales puede realizarse mediante exámenes simples y de bajo costo, como análisis de sangre para medir la creatinina y exámenes de orina.

"Con esos exámenes, que son bastante sencillos, se puede detectar enfermedad renal en etapas iniciales, lo que permite iniciar un tratamiento oportuno y evitar que la enfermedad avance", explicó Hernández.

De igual forma, explicó que el daño renal muchas veces se desarrolla de forma silenciosa



EL DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN se conmemora el primer jueves de marzo.

durante años, por lo que el autocuidado y la prevención resultan fundamentales.

En esa línea, la enfermera supervisora del Centro de Costo de Diálisis del Complejo Asistencial "Dr. Víctor Ríos Ruiz" de Los Ángeles, Carolina Cuevas, destacó que la promoción de hábitos saludables puede marcar una diferencia importante en la prevención de estas patologías.

"La idea es que los pacientes no lleguen a necesitar diálisis. Para eso es fundamental mantener una alimentación saludable, consumir suficiente agua y evitar el consumo excesivo de bebidas azucaradas, especialmente en niños", señaló.

Hernández, por su parte, hizo un llamado especial a las familias a fomentar hábitos de hidratación adecuados desde edades tempranas, priorizando el consumo de agua por sobre bebidas o productos ultraprocesados.

RECOMENDACIONES

Actualmente, el Centro de

Costos de Diálisis del Hospital Base de Los Ángeles atiende a 106 pacientes crónicos que requieren hemodiálisis; en la provincia de Biobío, en tanto, la cifra se eleva a 750 las personas que reciben este tratamiento.

Anivel global, la enfermedad renal crónica afecta a cerca de 850 millones de personas en el mundo. Frente a esta realidad, las expertas insistieron en que el control de estas patologías y la adopción de estilos de vida saludables son claves para proteger la salud renal.

Entre las principales recomendaciones se encuentran mantener una alimentación equilibrada, reducir el consumo de sal y alimentos procesados, evitar la automedicación, realizar actividad física regularmente y no fumar.

En este sentido, "es importante que las personas asistan a sus controles y utilicen las herramientas que ofrece la red de salud para evaluar su función renal. Una detección temprana permite intervenir a tiempo y evitar complicaciones mayores", concluyó Hernández.

