

Fecha: 22-03-2026
Medio: Diario Concepción
Supl.: Diario Concepción
Tipo: Noticia general
Título: Alza de la enfermedad renal: el reto de fortalecer el autocuidado para proteger los riñones

Pág.: 10
Cm2: 842,6

Tiraje: 8.100
Lectoría: 24.300
Favorabilidad: ☐ No Definida

Ciencia & Sociedad

15%

de la población en Chile tiene enfermedad renal en alguna de sus etapas, superando la prevalencia mundial que es de 10% y ocupando el 25% del presupuesto del GES.

Natalia Quiero Sanz
natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

OMS PROYECTA QUE SE VUELVA UNA DE LAS PRIMERAS CAUSAS DE MUERTE EN 2050

Alza de la enfermedad renal: el reto de fortalecer el autocuidado para proteger los riñones

En mayo de 2025 la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoció a la enfermedad renal crónica (ERC) como una prioridad crítica de la salud pública global, instando a los países a realizar actividades tanto para promover su pesquisa y acceso a tratamiento como sobre todo a la reducción de riesgos y prevención.

Tras un alza constante, hoy una de cada diez personas en el mundo sufre ERC en alguna de sus etapas que en las avanzadas requiere terapia de sustitución renal como la diálisis para mantener la vida. Aunque de seguir la trayectoria alertó que 2050 podría convertirse en la quinta causa de muerte en el mundo, hoy es la novena.

En este contexto tiene relevancia el Día Mundial del Riñón, que este año se conmemoró el 12 de marzo, para sensibilizar a la población sobre la importancia vital de este par de órganos que cumplen una serie de funciones como filtrar y limpiar al organismo, para promover el cuidado de la salud renal y prevenir la enfermedad renal de la mano de una serie de factores que se pueden controlar.

Complejo panorama

Chile no puede estar ajeno a este desafío.

La doctora Tamara Bórquez, nefróloga de adultos, presidenta de la Sociedad Chilena de Nefrología y encargada del Programa de Diálisis Peritoneal del Hospital Regional Guillermo Grant Benavente (HGGB), advierte que en el país tiene tasas de incidencia y prevalencia más alta que otros de ERC, patología cubierta por el GES que le dedica el 25% de su presupuesto.

Al respecto, apunta que "tenemos más de 15% de la población chilena que tiene enfermedad renal en distintas etapas, y algunas personas ni siquiera saben".

La razón es que tiene cinco etapas y por largo tiempo progresa silente. "En las etapas iniciales no hay muchos síntomas y en las fases terminales podría haberlos, pero es cuando ya está muy avanzada la enfermedad", aclara. Eso es llegar tarde.

El avance de la ERC puede conllevar graves consecuencias, como aumentar el riesgo de afecciones cardiovasculares que son la primera causa de muerte en el mundo y progresar a una insuficiencia renal que dependa de terapias de reemplazo para sobrevivir, mer-

Una de diez personas en el mundo sufre esta afección y en Chile las tazas superan la media internacional. Aunque tiene diversas causas, en los hábitos nocivos como la mala alimentación y enfermedades no transmisibles hay una de las fuertes razones del aumento constante de casos, y también es donde cada persona puede actuar para proteger su salud y vida.

EL DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN se conmemoró el 12 de marzo para sensibilizar en la población la función vital de este órgano, promover la salud y prevenir la enfermedad.



FOTO: /CC

tienen estrecha relación con las conductas.

Queda en evidencia con quiénes son población de riesgo: personas mayores de 40 años, con antecedentes familiares de enfermedad renal, con obesidad, con diabetes, con hipertensión, que abusan de la automedicación y antiinflamatorios.

Así, n los hábitos nocivos y enfermedades crónicas no transmisibles que prevalecen en la población hay una explicación al aumento de la afección.

La nefróloga afirma que entre los factores más dañinos para los riñones y posibles de modificar está la mala alimentación, con exceso de productos ultraprocesados y comida chatarra, además del sedentarismo. Estos hábitos se asocian directamente con obesidad, hipertensión y diabetes, que tienen gran prevalencia en el país.

Se suman carencias en el consumo de agua. No es solo poético decirle vital elemento: es clave para el balance fisiológico del organismo y tienen un papel particularmente fundamental en la función y salud de los riñones al facilitar procesos como filtración sanguínea y eliminación de desechos, favoreciendo la formación de orina.

Desde allí añade el nocivo impacto del abuso de fármacos, particularmente los antiinflamatorios no esteroideos por ser nefrotóxicos, grupo que suele usarse para el dolor de forma automedicada e indiscriminada. "El mensaje fundamental es nunca automedicarse", enfatiza.

mando la salud y calidad de vida.

"Por eso hay que pesquisarla con exámenes que son parte de chequeos", enfatiza la especialista. Son pruebas simples de sangre y orina que permiten llegar a tratamientos a tiempo para controlar la patología.

Autocuidado: meta crítica

Aunque, además de la pes-

quisa, es sobre todo un desafío crítico y meta controlar o prevenir los factores de riesgos en la población desde etapas tempranas para cambiar el destino que hoy parece trazado.

La doctora Bórquez explica que hay varias causas de enfermedad renal, algunas se deben a factores inevitables como genética y envejecimiento, pero varias otros

Ciencia&Sociedad



FOTO: /CC

Alimentación: uno de los factores modificables más relevantes para la salud y enfermedad renal

Como uno de los pilares de los estilos de vida, para bien o mal la alimentación es determinante del estado de los riñones y todo el organismo.

Y en el escenario actual de alta prevalencia e incidencia al alza de la enfermedad renal, justamente con rol de los hábitos, es prioritario tomar consciencia y fortalecer el autocuidado para actuar a tiempo sobre uno de los factores modificables más importantes para cuidar la salud y prevenir la enfermedad renal, contribuyendo a resguardar lo más posible una función que naturalmente se deteriora con los años.

"Diversos estudios han demostrado que los hábitos dietéticos influyen directamente en la prevención, progresión y manejo de las enfermedades renales", afirma Mariel Lobos, nutricionista renal y académica del Departamento de Ciencias Clínicas y Preclínicas de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (Ucsc).

Mientras hay factores nocivos, que dañan a los riñones y elevan el riesgo de desarrollar patologías, hay muchos otros saludables que

El exceso de sodio

que está en la sal de mesa, productos ultraprocesados y naturalmente en distintos alimentos, es uno de los hábitos más dañinos para la salud cardiovascular y renal.

5 gramos de sal

aporta todo el sodio recomendado para un adulto en el día, equivale a menos de cucharadita, pero en Chile el promedio de consumo es el doble.

protegen y pueden contribuir a mantener la función de estos órganos durante el ciclo vital y reducir la probabilidad de que se produzca daño y enfermedad.

Al respecto, explica que "la influencia de la alimentación sobre la salud renal se produce a través de diversos mecanismos fisiológicos y metabólicos que afectan directamente la capacidad de los riñones para filtrar la sangre, mantener el equilibrio de líquidos y regular sustancias esenciales en el organismo".

Hábitos saludables

A partir de las evidencias, la especialista afirma que cuidar la salud de los riñones depende en gran medida de mantener una alimentación completa, variada y equilibrada que aporte todos los nutrientes esenciales de forma suficiente y sin sobrecargar a la función renal. Esa es la base de los hábitos alimentarios saludables.

En este ámbito hay nutrientes y alimentos que se distinguen especialmente por sus efectos beneficiosos.

En primer lugar menciona las

frutas y verduras frescas, que son ricas en vitaminas y fitoquímicos con propiedades antioxidantes, y también fibra, ayudando a reducir la inflamación y el estrés oxidativo que puede dañar el tejido renal. "Algunos estudios han evidenciado en particular el efecto protector de arándanos y maqui", apunta. La fibra, presente en los alimentos de origen vegetal como granos integrales, además ayuda a mantener niveles adecuados de glucosa y lípidos.

Por sus efectos cardioprotectores resalta a los ácidos grasos poliinsaturados y especialmente los omega-3 que están presentes en pescados azules como salmón, caballa y sardina, y a los ácidos grasos monoinsaturados que están en aceite de oliva extra virgen, nueces, almendras, semillas y palta.

"La evidencia indica que estos lípidos contribuyen a mejorar el perfil lipídico, disminuir la inflamación sistémica y favorecer la función endotelial. Su consumo es particularmente relevante en el contexto de la salud renal, debido a la estrecha relación entre enfermedad renal y mayor riesgo de enfermedad cardiovascular", expone

Mariel Lobos.

Y para no sobrecargar la función renal asegura que se deben priorizar proteínas de origen vegetal como legumbres, frutos secos, semillas, quinoa y cereales integrales, mientras se deben moderar las de origen animal y entre éstas favorecer los huevos, lácteos, pescado y carnes blancas.

Además, enfatiza el rol de la adecuada hidratación diaria, idealmente con agua, porque apoya el correcto funcionamiento renal en procesos vitales como filtración y eliminación de toxinas y desechos, además de mantener el equilibrio fisiológico del organismo.

"Es recomendable mantener una ingesta regular de agua a lo largo del día, priorizándola como principal fuente de hidratación y ajustando el consumo según factores como edad, nivel de actividad física, clima y estado de salud", precisa.

Alimentos que dañan

La nutricionista renal advierte que el exceso de sodio es de lo más nocivo para la salud renal: se asocia con mayor riesgo de hipertensión arterial, uno de los principales determinantes del daño a los riñones.

Este nutriente que está presente naturalmente en distintos alimentos y la sal de mesa y añadido a productos ultraprocesados es necesario para el organismo en justa medida. La OMS recomienda que adultos ingieran de menos de 2000 miligramos de sodio diarios, menos de 5 gramos de sal o una cucharadita, pero la Encuesta Nacional de Salud indica que en Chile son más de 9 gramos el consumo promedio de sal por persona.

Desde allí, la académica comenta que "dietas ricas en azúcares añadidos y grasas saturadas favorecen el desarrollo de obesidad y diabetes mellitus tipo 2, condiciones estrechamente relacionadas con la enfermedad renal crónica".

Como otro factor nocivo menciona la ingesta elevada de proteínas, ya que "puede incrementar la carga de filtración glomerular y la producción de desechos nitrogenados, que a largo plazo y especialmente en personas con factores de riesgo podría contribuir al deterioro de la función renal".

El llamado es moderar o evitar el consumo de estos alimentos para proteger la salud renal y prevenir la enfermedad renal.

OPINIONES

X @MediosUdeC
contacto@diarioconcepcion.cl