LITORALPRESS

Fecha: 25-07-2025
Medio: Maule Hoy
Supl. : Maule Hoy
Tipo: Noticia general
Título: **Advierten aumento en prevalencia de enfermedad renal crónica**

Pág. : 10
Cm2: 100,0

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: No Definida

Advierten aumento en prevalencia de enfermedad renal crónica

Especialistas informaron que en Chile una de cada diez personas sufre de esta patología. Además entregaron consejos sobre cómo mantener los riñones saludables.

Realizar actividad física, tener una buena alimentación (evitando el sobrepeso) y consumir líquido en cantidades adecuadas, son clave para evitar padecer de la Enfermedad Renal Crónica, una patología que presenta un alza en la prevalencia en nuestro país y que se estima sea la quinta causa de muerte en el mundo para el año 2040. Así lo indicó Carla Mondaca Pérez, enfermera de la Unidad de Diálisis del Hospital Regional de Talca, quien junto a Alondra Frías Oyarzún, médico del mismo recinto, dictaron una charla informativa organizada por la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Talca.

Según agregó esta última profesional, en Chile "1 de cada 10 personas tiene enfermedad renal crónica, con una mortalidad de 4% y una pérdida de 2 años de vida saludable". Por eso es primordial prevenirla, "también evitando la ingesta o auto prescripción de medicamentos antiinflamatorios no esteroidales", dijo Mondaca.

Todos estos consejos apuntan a que las enfermedades crónicas relacionadas a una mala alimentación, sedentarismo y obesidad, gatillan el mal funcionamiento del riñón.

"Este aumento en la prevalencia de la enfermedad renal crónica en Chile, de 2,7% en el año 2010, a 10% en la actualidad, se debe al incremento de enfermedades crónicas como diabetes, obesidad e hipertensión", precisó Frías.

Aunque, complementó Mondaca, "también hay causas hereditarias o de problemas de las vías urinarias. Lo importante es que si hay un diagnóstico de algunas de estas patologías o condiciones, hay que mantener un control y seguimiento médico para poder identificar si hay riesgo renal".

La directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Talca, Ángela Sánchez Agurto, entregó recomendaciones para mantener unos riñones saludables.

Dieta variada y equilibrada que incluya frutas y verduras de todos los colores, diariamente.

Potenciar el consumo de alimentos con alta cantidad de agua, fibra y antioxidantes, como lechuga, betarraga, berros, tomates, arándanos, fresas o frutos rojos, legumbres, aceite de oliva, huevo y carnes blancas (pollo y pescado), frutos secos y productos integrales como avena y salvado de trigo.

Disminuir el consumo de sal de mesa y alimentos con alto contenido de sodio, como alimentos y carnes procesadas. Mantener un consumo de agua mínimo de 2 litros al día. Moderar consumo de azúcar y alimentos que lo contengan, como pastelería, dulces o golosinas. Incentivar la actividad física mínima. Por ejemplo, caminar al menos 30 minutos a diario.