



11 de marzo de 2021- Día Mundial del Riñón

“Salud renal para todos en todas partes: Viviendo bien con la enfermedad renal”

La transición epidemiológica y demográfica de las últimas décadas ha generado un incremento de las llamadas enfermedades crónicas no transmisibles tales como la enfermedad cardiovascular, la diabetes, el cáncer y la enfermedad renal crónica.

La enfermedad renal crónica (ERC) afecta a un porcentaje significativo de nuestra población debido a que sus principales causas residen en trastornos altamente prevalentes como la hipertensión arterial y la diabetes mellitus. Datos preliminares de la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNYS) refieren una prevalencia en Argentina de ERC del 12,7%, similar a lo que sucede en el resto del mundo. Dicho de otra manera, 1 de cada 8 argentinos presenta ERC. Pero lamentablemente, la mayoría de los pacientes son reconocidos en los estadios terminales de la enfermedad, cuando requieren de terapias sustitutivas de la función renal como diálisis o trasplante renal.

Más de 2 millones de personas en todo el mundo reciben tratamiento con diálisis o un trasplante de riñón. En nuestro país, más de 30.000 personas se encuentran en tratamiento dialítico (hemodiálisis o diálisis peritoneal); y en el año 2019 se realizaron 1677 trasplantes renales.

El día mundial del riñón se celebra todos los años y su principal objetivo es crear conciencia sobre la importancia de nuestros riñones. Consciencia sobre comportamientos preventivos, consciencia sobre los factores de riesgo y consciencia sobre cómo vivir bien con enfermedad renal.



@AADYND



/AADYND



AADYND



www.aadynd.org.ar

¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA?

Los riñones son órganos vitales para nuestro cuerpo. Se encargan de formar la orina eliminando los desechos y el exceso del agua del organismo, ayudan a controlar la presión arterial, colaboran en la producción de glóbulos rojos y mantienen los huesos sanos y fuertes.

Si se enferman los riñones, pierden en forma gradual estas funciones. En la mayoría de los casos, en las etapas tempranas de la enfermedad renal, no aparecen síntomas clínicos que puedan alertar de su disfunción. Es por esto que la consulta periódica al médico permite hacer un diagnóstico temprano de la enfermedad.

Las personas con hipertensión arterial, diabetes, enfermedades del corazón, accidente cerebrovascular, cálculos renales, infecciones urinarias a repetición, dificultades para orinar, sangre en orina o antecedentes familiares de enfermedad renal, tienen mayor probabilidad de desarrollar una enfermedad renal crónica.

¿QUÉ PODÉS HACER POR TUS RIÑONES?

1. **MANTENERSE ACTIVO Y EN FORMA** → Realizar ejercicio físico, al menos 30 minutos de actividad moderada como caminar, andar en bicicleta o nadar, la mayoría de los días de la semana. Siempre consulte con su médico antes de comenzar un programa de actividad física.
2. **MONITOREAR DE FORMA PERIÓDICA LA PRESIÓN ARTERIAL** → La presión arterial alta hace que el corazón trabaje más fuerte y con el tiempo, puede dañar los vasos sanguíneos que recorren todo el cuerpo. Si los vasos sanguíneos de los riñones se dañan, es posible que dejen de eliminar los desechos y el exceso de líquido del cuerpo. Debe mantener valores de tensión arterial menores a 140/90 mmHg.
3. **MONITOREAR LOS NIVELES DE GLUCOSA (AZÚCAR) EN LA SANGRE** → Un nivel alto de azúcar en la sangre puede provocar problemas en muchas partes del cuerpo, especialmente en los riñones, corazón, vasos sanguíneos y pies.
4. **NO AUTOMEDICARSE** → hay medicamentos que pueden dañar al riñón, como por ejemplo los AINES (ibuprofeno, naproxeno, etc.)
5. **NO FUMAR.**
6. **CONSULTAR SIEMPRE CON TU MÉDICO, CHEQUEANDO TU FUNCIÓN RENAL SI TENES FACTORES DE RIESGO.**

7. **MANTENER UN PESO SALUDABLE.**
8. **MANTENER UNA ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN SALUDABLE.**

Una adecuada alimentación es parte fundamental del tratamiento y prevención de la enfermedad renal. Durante mucho tiempo el enfoque nutricional de esta patología estaba puesto en las “restricciones”. Pero es importante destacar, que en la actualidad la evidencia demuestra que una alimentación saludable y adaptada a los requerimientos individuales, es suficiente para mantener la “salud renal”. Cada vez es más importante pasar de las recomendaciones tradicionales de nutrientes individuales a un manejo integral del plan alimentario.

SEIS REGLAS ALIMENTARIAS DE ORO PARA CUIDAR TUS RIÑONES

1. **VARIEDAD →** Incorporar a diario alimentos de todos los grupos, con el fin de obtener todos los nutrientes necesarios, evitando la monotonía.
2. **ADECUADA HIDRATACIÓN →** Es muy importante prestar atención a cuanto se bebe diariamente. La ingesta de agua es fundamental para que los riñones produzcan la orina. Elegí agua segura (mineral o natural) e intenta llegar a 8 vasos al día, independientemente del resto de las bebidas que tomes. No esperes a tener sed para tomar agua.
3. **DISMINUIR EL CONSUMO DE SODIO →** El sodio es un mineral que se encuentra naturalmente en los alimentos y es la parte principal de la sal de mesa. El elevado consumo de sodio genera aumento de la presión arterial.

Evita cocinar con sal, disminuí el consumo de alimentos ricos en este mineral como fiambres, embutidos, quesos duros y semiduros, productos de panadería, aderezos, enlatados, etc. y utiliza variedad de condimentos para realzar el sabor de tus preparaciones.

4. **AUMENTAR EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS DE TODO TIPO Y COLOR →** consumí al menos medio plato de verdura en almuerzo y en cena y 2 a 3 frutas por día.
5. **DISMINUIR EL CONSUMO DE ALIMENTOS y BEBIDAS ULTRAPROCESADOS →** este tipo de alimentos tienen un alto contenido en azúcar añadido, sal, grasas saturadas, grasas trans y aditivos, y tienen poco valor nutricional. El consumo de estos productos está sustituyendo al consumo de alimentos no elaborados o mínimamente elaborados, lo que tiene consecuencias para la salud y el medio ambiente. Elegí consumir alimentos naturales y preparaciones caseras.
6. **ADECUAR LA INGESTA PROTEICA A TUS REQUERIMIENTOS →** los alimentos ricos en proteínas animal (como por ejemplo las carnes) le dan “mayor trabajo al riñón” y sus desechos

(urea) pueden acumularse en la sangre. ¡¡¡Pero ojo!!! no hay que evitar el consumo de proteínas ya que la misma es fundamental para conservar la masa muscular, ayuda a reparar los tejidos y te brinda mayor resistencia a las infecciones. La cantidad a consumir es individual, y depende entre otras cosas del grado de enfermedad renal, de la actividad física realizada, de la edad, el sexo biológico. Es por ello que es fundamental que consultes con un profesional de la Nutrición.

Cuanto más aprendas sobre la enfermedad renal, más fácil podrás realizar elecciones saludables acerca de su tratamiento. ¿Se puede vivir bien con enfermedad renal? ¡Claramente SI! Acompañado por tu familia/amigos y recibiendo todo el apoyo necesario del equipo de salud.

LIC. FLORENCIA CARDONE

MN:6650

Coordinadora del Comité de docencia de AADYND

Secretaria del Grupo de estudio de Nutrición y Riñón de AADYND