



- Según el último reporte del Ministerio de salud, a corte del mes de septiembre del año 2023 se llevaron a cabo un total de 712 trasplantes de riñón.
- Los riñones son claves para limpiar el cuerpo pues son los encargados de eliminar desechos; cada día filtran alrededor de 180 litros de sangre.

Cuide sus riñones: consejos esenciales para una vida renal saludable

País, 8 de marzo de 2024 – En el marco del Día Mundial del Riñón que se conmemora el próximo 14 de marzo, Colombia se destaca por la continua realización de trasplantes, crucial a la hora de preservar la vida de los pacientes que padecen enfermedades renales crónicas.

Según el último reporte del Ministerio de salud, a corte del mes de septiembre del año 2023 se llevaron a cabo un total de 712 trasplantes de este órgano. Esta tendencia significativa se relaciona con la susceptibilidad a condiciones como la hipertensión, diabetes, infecciones urinarias, afecciones hereditarias y el uso prolongado de ciertos medicamentos, entre otros factores.

Aunque en muchas ocasiones los problemas renales no están bajo nuestro control, existen hábitos alimenticios y de ejercicio que se pueden considerar para mejorar la salud de tan importante órgano.

Si no lo sabía, los riñones son clave para limpiar el cuerpo ya que son los encargados de eliminar desechos y mantener el equilibrio químico. Cada día, filtran alrededor de 180 litros de sangre, produciendo entre 1 y 2 litros de orina para desechar toxinas, además, de su función depurativa, regulan la presión arterial y producen hormonas esenciales como la eritropoyetina para glóbulos rojos, y activan la vitamina D para absorber calcio y fósforo.

En este contexto, el área de Promoción y Prevención de NUEVA EPS en colaboración con la Dra. Daniela Aldana, Coordinadora de Trasplantes de la red hospitalaria de Méderi, quieren informar a la comunidad sobre la vital importancia de generar conciencia sobre el cuidado de los riñones, con el propósito de reducir las consecuencias significativas que impactan la calidad de vida de las personas.

¿Cuáles son las medidas preventivas recomendadas para evitar el deterioro de la función renal?

“El deterioro de la función renal es un proceso gradual que ocurre en el contexto de enfermedades crónicas. Para prevenir este deterioro, es esencial controlar las enfermedades subyacentes o, en su ausencia, evitar adquirirlas. Las medidas



preventivas clave incluyen el control de enfermedades como la hipertensión, la diabetes y la obesidad, que han demostrado tener un impacto significativo en la función renal.

Es importante tener en cuenta que, con el tiempo, todos experimentamos cierto grado de deterioro en la función renal, lo que puede requerir ajustes en las fórmulas de cálculo. Sin embargo, cuidar la salud renal de manera proactiva es fundamental para retrasar o evitar un deterioro prematuro. Además, es crucial evitar la automedicación, ya que el acceso fácil a medicamentos sin la debida orientación puede contribuir al deterioro de la función renal, incluso sin la presencia de enfermedades subyacentes.”

En el caso de pacientes con antecedentes familiares de enfermedades renales, ¿cuáles son las precauciones adicionales que se deben tomar y qué exámenes de detección temprana podrían ser beneficiosos en esos casos?

“Es importante cuidar la salud de los riñones, especialmente si hay antecedentes de enfermedades renales genéticas en la familia. Estas enfermedades pueden ser heredadas, por lo que es necesario realizar exámenes tempranos para detectar posibles problemas.

En el caso de enfermedades renales adquiridas por malos hábitos de vida, como la hipertensión, el riesgo de heredarlas es bajo. Es importante consultar con un médico para determinar qué exámenes son necesarios según la situación de cada paciente y sus antecedentes familiares.”

¿Cómo influye la hidratación en la salud renal y cuál es la cantidad de agua recomendada diariamente para mantener una función renal óptima?

“Mientras algunos libros sugieren entre dos y cinco litros diarios para mantenerse hidratado, esta recomendación no es universal. Adultos con enfermedades que causan retención de líquidos o aquellos menos activos tienen un mayor riesgo de retención de líquidos.

En casos de pacientes con enfermedades cardíacas, hipertensión, problemas vasculares u otras condiciones, la cantidad de líquido debe ser individualizada para evitar sobrecargas, que pueden causar molestias en las piernas y, lo más grave, sobrecarga en el corazón. Un exceso de líquidos puede llevar a complicaciones graves, como acumulación de líquido en los pulmones, incluso riesgo de muerte. Es crucial equilibrar la hidratación sin llegar al exceso, adaptándola a las necesidades específicas de cada persona.”



¿Existen cambios en el estilo de vida, como la dieta o la actividad física, que pueden desempeñar un papel crucial en la prevención del deterioro renal, y cuáles son las recomendaciones específicas al respecto?

“Hacer cambios en el estilo de vida, la dieta y la actividad física puede desempeñar un papel crucial en la prevención del deterioro renal. Dependiendo de la persona, se deben considerar recomendaciones específicas. En general, es esencial evitar el consumo excesivo de alcohol y abstenerse totalmente del consumo de tabaco.

Adoptar una dieta saludable implica preferiblemente consumir verduras, reducir la ingesta de alimentos fritos para impactar positivamente en el peso, especialmente en la grasa abdominal. Además, seguir una dieta baja en sodio es importante, ajustando los niveles según la presión arterial de cada persona, ya sea normal o hipertensa.”

En conclusión, es fundamental promover la prevención y el cuidado de nuestros riñones para evitar enfermedades renales que puedan llevar a la necesidad de un trasplante. Adoptar hábitos de vida saludables, mantener una dieta equilibrada, mantenerse hidratado y realizar ejercicio regularmente son medidas clave para preservar la salud de nuestros riñones.