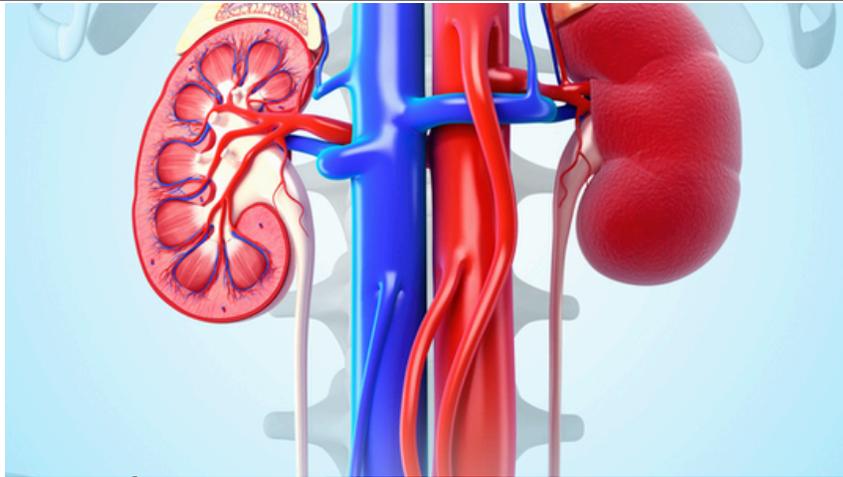




Agosto 2024



## Enfermedades renales y prevención

Los **riñones** son órganos con forma de judía que filtran los desechos de la sangre y producen orina. Sus principales funciones son eliminar toxinas y regular los niveles de líquidos/electrolitos mediante la producción de orina.

La **enfermedad renal crónica** (ERC) se produce cuando los riñones están dañados y son incapaces de filtrar la sangre correctamente durante un periodo prolongado, generalmente 3 meses o más.

Los **factores de riesgo** son la diabetes, la hipertensión, los antecedentes familiares, determinados medicamentos, el envejecimiento, la raza/etnia, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares. La detección precoz es clave, ya que suele ser asintomática hasta fases avanzadas.

El **tratamiento depende** del estado, pero puede consistir en medicación, diálisis (filtración renal sin riñones), restricciones de dieta/líquidos o trasplante de riñón. La diálisis mantiene la vida pero tiene efectos secundarios.

El **pronóstico** es bueno si se diagnostica precozmente, antes de que la función renal disminuya de forma significativa. El trasplante ofrece los mejores resultados, pero está limitado por la **disponibilidad** de órganos. El riesgo de muerte aumenta exponencialmente a medida que disminuye la función renal.

### ¿Cómo prevenir las enfermedades renales?

La prevención se centra en el control de las enfermedades subyacentes mediante hábitos de vida saludables (dieta, ejercicio, no fumar), el cumplimiento de la medicación (para la diabetes, la PA) y el diagnóstico precoz mediante análisis rutinarios de sangre y orina.

**Controlar las comorbilidades:** El control estricto de la hipertensión arterial, la diabetes y otras afecciones asociadas a

un mayor riesgo renal puede ayudar a preservar la función mediante modificaciones del estilo de vida.

**Cambios en la dieta:** Seguir una dieta saludable para los riñones, baja en sodio, alimentos procesados y carnes rojas, favorece la salud renal. Una hidratación adecuada y la ingesta de nutrientes a través de opciones vegetales frescas favorecen el bienestar renal.

**Control del peso:** Mantener un IMC saludable reduce la presión sobre los riñones. Perder los kilos de más si se padece sobrepeso u obesidad disminuye la carga de trabajo.

**Limitar las toxinas:** Evitar el consumo excesivo de alcohol, drogas recreativas, fumar/vapear protege el tejido renal de metabolitos tóxicos.

**Seguridad de la medicación:** Utilizar las dosis efectivas más bajas de medicamentos, cumplir adecuadamente los horarios de medicación e informar de los efectos secundarios a los proveedores minimiza la tensión renal provocada por los productos farmacéuticos.

**Ejercicio físico:** La actividad física aumenta el flujo sanguíneo y favorece la salud cardiovascular/metabólica general, importante para la función renal.

**Control del estrés:** La aplicación de estrategias como el yoga o la meditación para hacer frente a las presiones cotidianas ayuda a prevenir las elevaciones de aldosterona debidas a niveles crónicos elevados de cortisol.

**Cribado:** Las personas de alto riesgo, como las que tienen antecedentes familiares, se someten a revisiones médicas periódicas y análisis de laboratorio para detectar precozmente los problemas mediante protocolos de cribado.

Adoptar comportamientos saludables que favorezcan el bienestar renal constituye el mejor enfoque para prevenir la enfermedad renal siempre que sea posible mediante modificaciones del estilo de vida.