



Conozca los siete consejos para que sus riñones funcionen como un 'Dúo dinámico'

Este jueves es el Día Mundial del Riñón, aquí le presentamos algunas recomendaciones para prevenir enfermedades crónicas.

Si fueran superhéroes, los riñones no tendrían un nombre más apropiado que el de 'Dúo dinámico' pues su labor en el cuerpo es imbatible e irremplazable.

“Los riñones son un filtro para la sangre. Ayudan a eliminar el exceso de toxinas y permiten mantener el debido equilibrio electrolítico del cuerpo. Hacen una función de limpieza y equilibrio químico en la sangre. Eso nos ayuda a mantenernos en buen estado”, explica Juan Pablo Mora, gestor nacional de riesgo en salud cardiovascular de Coomeva EPS.

Y como su misión no tiene comparación, ellos hoy celebran su día mundial y es la oportunidad para crear conciencia sobre cómo consentirlos y cuidarlos desde los primeros años de vida, pues ese es el único antídoto contra la Enfermedad Renal Crónica, que se desarrolla de manera gradual, silenciosa y que se manifiesta en estados avanzados donde no hay posibilidades de recuperación.

Y como siempre será mejor prevenir que lamentar, aquí le ofrecemos esta guía para consentir al 'Dúo dinámico'.

1. Vencer los archienemigos

Elvia Mondragón, profesional de promoción y prevención de Nueva EPS, señala que conductas como fumar con frecuencia, tomar alcohol más de dos veces por semana, consumir alimentos procesados con altos niveles de sal, así como ingerir alimentos fritos con alto contenido graso, afectan el funcionamiento del riñón.

2. Misión: Hacer ejercicio

Permite mantener un peso ideal. Si realiza actividad física se sugiere “consumir agua antes, durante y después de hacer ejercicio. Hay que hacer una rehidratación integral con el consumo de sueros orales: el más sencillo es agua de panela con una pizca de sal o



consumir jugos claros”, recomienda Roberto Ramírez, internista nefrólogo, profesor universitario e investigador.

3. Tener un control al año

Hay que visitar al médico y hacerse un chequeo para el control de peso y de los niveles de azúcar y presión arterial. Juan Pablo Mora expresa que “quienes tienen una mayor probabilidad de sufrir problemas de riñón son los diabéticos, los hipertensos y los obesos”. Igualmente, se debe “solicitar la valoración de un especialista cuando hay antecedentes de un familiar con enfermedad renal crónica”. Pruebas de creatinina y uroanálisis dejarán ver cómo están nuestros riñones.

4. Consumir muchos líquidos

“Un pecado es consumir poca agua pero excedernos en bebidas con cafeína, especialmente la concentrada, presente en bebidas energéticas porque hacen que el riñón trabaje más y elimine más agua de la que puede. En Cali se sugiere ingerir al menos 2 litros de agua o de líquidos como jugos claros. No olvide jugos cítricos como el de naranja, mandarina o limón naturales”, sugiere Ramírez.

5. Evite automedicarse

“El consumo excesivo y sin control de antiinflamatorios como naproxeno, diclofenaco o ibuprofeno son tóxicos para los riñones, se deben tomar por periodos cortos y con supervisión médica”, explica Ramírez.

6. No se exceda con los suplementos

Se sugiere evitar el consumo sin control de suplementos de vitamina C, que está muy presente en nuestros alimentos, así como suplementos proteicos. “Una carga de proteína excesiva afecta el riñón”, indica Ramírez.

7. Ir al baño ¡no es pecado!

“La persona que retiene orina voluntariamente puede llegar a producir un daño o infecciones. En los niños es usual que ellos eviten ir al baño por dedicar más tiempo a jugar y hay que crear el hábito de ir cada 3 o 4 horas para realizar una micción. Quienes toman mucho líquido, es posible que vayan con más frecuencia al baño”, dice Mora.



Sala de Prensa

Así estamos hoy

Adriana Robayo García, miembro de la Asociación Colombiana de Nefrología, Asocolnef, asegura que la actual situación de la Enfermedad Renal Crónica en el país es preocupante. Es considerada una enfermedad de alto costo por los valores del tratamiento y los medicamentos.

La especialista dice que hay un crecimiento desorbitado en la población que padece ERC, ligado a la falta de campañas preventivas, educativas y disposición de recursos para cambiar esta realidad desalentadora. Hoy más de 16.000 pacientes se encuentran en tratamiento de hemodiálisis y cerca de 7.000 en diálisis peritoneal, cifras correspondiente al 79,58 % en modalidad de tratamiento para la Enfermedad Renal Crónica, según datos del fondo inter Eps Cuenta de Alto Costo.

Ojo con los traslados de pacientes renales

En diálogo con El País, Marco Aurelio Martínez, veedor renal nacional, denunció que en la actualidad “el grave problema son los traslados masivos de pacientes renales que realizan prestadores de servicios de salud como Caprecom, SaludCoop, Café Salud, Comfacor y AsmetSalud.

Esto está ocasionando fallecimientos, hospitalizaciones y cambios de terapias innecesarios. Y nunca cuentan con los pacientes para hacer los traslados, ni les preguntan cómo van con su tratamiento”.

Reveló que en el país “en los últimos 4 meses se han trasladado alrededor de 336 pacientes y de estos uno de cada cuatro han resultado afectados: 17 han muerto, 51 han tenido que ser hospitalizados, 8 sufrieron de peritonitis, 5 se agravaron y tuvieron que ser intervenidos con tratamientos más invasivos (de diálisis peritoneal a hemodiálisis)”.

Martínez comentó que de Cali conoció el caso de una mujer de 60 años que recibía su terapia de diálisis, día de por medio y durante cuatro horas, cada sesión. Fue trasladada a



Universidad del Valle

Facultad de Salud - Grupo de Comunicaciones



Sala de Prensa

otra unidad renal y empezó a recibir un tratamiento de solo dos horas. Con los días su estado de salud se complicó y ella falleció.

También recibió la denuncia de un hombre de 43 años que al ser trasladado perdió la continuidad con su nefrólogo luego de dos años de tratamiento y ahora no cuenta con servicio integral de sicólogo y nutricionista.

“Si van a mover a un paciente para mejorar su calidad, nadie se opone. Pero a los pacientes hay que respetarle su tratamiento integral”.

Para denunciar sus casos puede escribir al correo electrónico: veeduriarenal@gmail.com

Diario El País, 12 de Marzo de 2015. Página C6.