



La Sociedad Española de Nefrología (S.E.N.) difunde un decálogo para un verano *renalsaludable*

EN VERANO, CUIDA LA SALUD DE TUS RIÑONES

Los excesos en las comidas, el abuso de bebidas alcohólicas, y confundir descanso con inactividad, los peores peligros de las vacaciones para el riñón.

Los expertos recomiendan que se aproveche el mayor tiempo disponible en vacaciones para hacer ejercicio físico y poder planificar y llevar una dieta más saludable, con productos más saludables y naturales, y con menos sal

Aconsejan también que se beba mucha agua y recuerdan que “todo lo que es malo para el riñón lo acaba siendo también para el corazón, y viceversa”.

La campaña estival de la S.E.N. forma parte de su programa #CódigoRiñón, que pretende promocionar hábitos de vida saludables que ayuden a prevenir las enfermedades renales.

La Enfermedad Renal Crónica es conocida como la “epidemia silenciosa”, su prevalencia aumenta cada año y la padecen 4,5 millones de españoles.

Madrid, 6 de julio.- Con motivo del inicio de la temporada de vacaciones, la Sociedad Española de Nefrología (S.E.N.) va a lanzar a través de su web y redes sociales una campaña de sensibilización y recomendaciones para cuidar, también en verano, la salud de los riñones. Los excesos en las comidas, el abuso de bebidas alcohólicas, y confundir descanso con inactividad, son, según los expertos, los peores peligros para el riñón durante el descanso estival. *“Hay una cierta legitimación social de los excesos en vacaciones, frente a la que debemos cobrar conciencia, porque los excesos no dan la felicidad y sí pueden resultar bastante nocivos para la salud de nuestros riñones”*, ha explicado la presidenta de la S.E.N., María Dolores del Pino, que sugiere *“aprovechar el descanso y la mayor disponibilidad de tiempo para justamente lo contrario, “para planificarnos mejor con las comidas, llevar una dieta más saludable y baja en sal, y hacer mucho más ejercicio”*.

Los nefrólogos subrayan que hay muy poca cultura social sobre lo que es bueno y malo para los riñones, bastante menos que sobre salud cardiovascular, *“cuando la realidad es la salud de los riñones y del corazón están íntimamente relacionadas”*. De hecho, a medida que la función renal disminuye, el riesgo de morir por fallos del corazón aumenta, hasta tal punto que la causa habitual de muerte en los pacientes renales son los problemas cardiovasculares más que la insuficiencia renal en sí misma. E inversamente, la presencia de factores de riesgo cardiovascular triplica el riesgo de presentar enfermedad renal.

Los hábitos alimenticios perjudiciales para el corazón y el riñón están también íntimamente relacionados. Muchas de las recomendaciones son idénticas, otras específicas para el riñón, pero en general *“lo que es malo para el corazón también lo es para el riñón y viceversa”*, afirma María Dolores del Pino. Y a pesar de este desconocimiento social, las enfermedades del riñón tienen un impacto enorme en la calidad de vida de las personas, así como en el propio sistema sanitario. De hecho, la Enfermedad Renal Crónica (cuando los riñones no pueden ya cumplir su función) es conocida como *“la epidemia silenciosa”* por su gran y creciente prevalencia en la población.

Aproximadamente 4.5 millones de personas padecen ERC en España, de las cuales unas 56.000 están en Tratamiento Renal Sustitutivo (TRS), y este supone ya el 4% del presupuesto de la Atención Sanitaria Especializada en nuestro país. Además, en la última década, en España, la Enfermedad Renal Crónica (ERC) ha crecido en nuestro país un 20%, asociada al envejecimiento de la población, y al incremento de la prevalencia de sus factores de riesgo como la enfermedad cardiovascular, la diabetes melitus, la hipertensión arterial o la obesidad, vinculados a estilos de vida poco saludables.

Para revertir el desconocimiento social de la enfermedad, y su condición de *“epidemia silenciosa”*, la S.E.N., ha puesto en marcha #CódigoRiñón, una iniciativa para que toda la población *“empiece a hablar el lenguaje del riñón”* y se conciencie de la enorme relevancia que tiene para su calidad de vida cuidar de la salud de sus riñones. La presente campaña de sensibilización estival forma parte de este programa y contiene, en concreto, la siguiente lista de recomendaciones:

- 1. En verano perdemos por la sudoración mucho líquido que hay que recuperar. Y recuerda: ¡la sed sólo se quita con agua!**
- 2. No te lo permitas todo por ser vacaciones. Acuérdate de tus riñones, y modera la ingesta de bebidas alcohólicas.**
- 3. En verano y siempre, evita el tabaco. Que las vacaciones no te estropeen los logros del resto del año.**
- 4. Aprovecha que tienes más tiempo para planificar mejor tus comidas y comer más sano. Tome mucha fruta y verdura y combínalas en tus comidas principales con pan, pastas y arroces**
- 5. ¿Estás en la playa? Aprovecha y come más pescado que carne. Alterna las proteínas del pescado blanco o azul con huevos y legumbres.**

6. Si sales a comer a la calle, vigila la sal. Que la sal de la vida esté en tu ocio y en tus relaciones, no en tu comida.
7. Por algo le llaman el oro líquido: siempre, siempre, aceite de oliva.
8. Descansar no es (solo) tumbarse al sol. El ejercicio físico no sólo es compatible con el descanso, sino que te ayudará a sentirte mucho mejor.
9. ¿Eres de los que dicen que te gusta andar, pero no tienes tiempo? Pues aprovecha tus vacaciones. No tienes excusas para una hora diaria de paseo, y a buen ritmo.
10. ¿Quieres aprovechar el verano para adelgazar? Pues hazlo, pero con una dieta sana y equilibrada. ¡Nunca tomes suplementos dietéticos sin ser indicados por un profesional!

Para más información:

Gabinete de prensa de la Sociedad Española de Nefrología:

Manuela Hernández / Jose María García Nieto (954 62 27 27/ 630 11 43 29)