



Hoy, 17 de mayo, se celebra el Día Mundial de la Hipertensión Arterial

LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL ES LA SEGUNDA CAUSA MÁS IMPORTANTE DE INSUFICIENCIA RENAL TERMINAL

Los nefrólogos inciden en la importancia de vigilar la presión arterial en la evolución la enfermedad renal crónica (ERC)

La hipertensión arterial es uno de los principales factores de riesgo vascular y eleva el riesgo de sufrir ERC hasta en un 40%

La prevalencia de la ERC se sitúa en nuestro país entre el 10%-15%, con un infradiagnóstico que supera el 40%, lo que ha llevado a los expertos a calificarla como la “epidemia silenciosa”

En los últimos años, ha crecido la prevalencia de la ERC en sus fases más avanzadas, y concretamente aquellas que requieren el Tratamiento Renal Sustitutivo (TRS), hasta alcanzar en la actualidad a 57.000 personas

Los especialistas del riñón inciden en la importancia de llevar una vida activa y una alimentación saludable para prevenir la hipertensión y evitar otros factores de riesgo asociados a las enfermedades renales

Madrid, 17 de mayo de 2018.- La Sociedad Española de Nefrología (S.E.N.) ha aprovechado la celebración del Día Mundial de la Hipertensión Arterial (HTA) para advertir a la población de la fuerte relación de esta patología con las enfermedades renales. En concreto, la hipertensión arterial es uno de los diez principales factores de riesgo vascular y estos elevan la posibilidad de sufrir Enfermedad Renal Crónica desde el 14,6% hasta el 40%. Asimismo, el control de la hipertensión arterial se relaciona fuertemente con la progresión del daño renal, siendo la segunda causa más importante de la insuficiencia renal terminal.

De ahí que nefrólogos subrayen la importancia de vigilar la presión arterial en para la prevención del desarrollo de daño renal y enlentecer la progresión de la Enfermedad Renal Crónica (ERC) hacia estadios terminales. Un estudio reciente realizado por expertos de la S.E.N., publicado en la Revista Nefrología y basado en datos del Sistema de Información para el Desarrollo de la Investigación en Atención Primaria (SIDIAP), revelaba la dificultad de controlar la presión arterial en personas con ERC e incidía por tanto en la recomendación de la priorización y optimización del control de la presión



arterial en estos pacientes. El mismo estudio ponía de manifiesto que uno de cada cinco hipertensos sin enfermedad cardiovascular mayores de 60 años y atendidos en Atención Primaria tiene enfermedad renal crónica leve-moderada.

Estudios como el EPIRCE y el ENRICA-Renal sitúan la prevalencia de la Enfermedad Renal Crónica en España entre el 10%-15%, con un infradiagnóstico que supera el 40%, lo que ha llevado a los expertos a calificarla como la “epidemia silenciosa”. En los últimos años, ha crecido la prevalencia de la ERC en sus fases más avanzadas, y concretamente aquellas que requieren el Tratamiento Renal Sustitutivo (TRS). El número de personas necesitadas de hemodiálisis, diálisis peritoneal o trasplante ya supera las 1.200 por millón de población en nuestro país, situándose por encima de las 57.000 personas. Pero con ser preocupante el incremento de la prevalencia, más lo es el incremento de la incidencia. Los datos disponibles sobre nuevos casos anuales que precisan TRS muestran que en los últimos diez años, el número de nuevos pacientes que necesitan TRS ha subido un 8%, de 130 personas por millón de población en 2006 a 142 en 2016.

Se estima que el Tratamiento Renal Sustitutivo consume el 3% del gasto del sistema público sanitario en España y el 4% del presupuesto dedicado a Atención Especializada. El coste medio por paciente del TRS es 6 veces mayor al del tratamiento VIH y 24 veces al de la EPOC y el asma.

Vida saludable

Para revertir esta situación, y controlar la hipertensión arterial y en general los factores de riesgo asociados a las enfermedades renales, la S.E.N. demanda un mayor esfuerzo en campañas de sensibilización sobre la importancia de llevar hábitos de vida saludable para la salud del riñón. “Se estima que una dieta equilibrada baja en sal y alta en fibra, actividad física, dejar el tabaco y un control de la diabetes y de la HTA si están presentes, pueden disminuir el progreso de la ERC hasta en un 50% y en algunos casos hasta revertir el daño”, explica la presidenta de la S.E.N, María Dolores del Pino.

Para prevenir y controlar la hipertensión y otros factores de riesgo asociados a las enfermedades renales, la S.E.N. ofrece estos cinco consejos o recomendaciones fundamentales a la población:

Alimentación saludable. Comida sana y baja en grasa. Mejor alimentos frescos que procesados.

Menos sal en la dieta. Evitar una dieta con exceso de sal (más de 6 gramos diarios) en personas sanas y reducir el contenido de sal a menos de 3-4 gramos diarios en pacientes con HTA, diabetes o ERC. En pacientes con insuficiencia cardiaca o con ERC avanzada será necesaria una restricción mayo”.



Evite el sobrepeso y aumente la actividad física. 45 minutos de ejercicio al día le ayudará a estar mejor

Alcohol y tabaco, cero. Evitar el tabaco y limitar al máximo el alcohol.

Control del estrés. Mantenga a raya su ansiedad. Intente llevar una vida relajada.

Para más información:

Gabinete de comunicación de la Sociedad Española de Nefrología (S.E.N.)

Manuela Hernández / Jesús Herrera (95 462 27 27 / 625 87 27 80)