



## **NOTA DE PRENSA**

### **LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEFROLOGÍA DIFUNDE UN DECÁLOGO DE CONSEJOS Y RECOMENDACIONES PARA CUIDAR DE LA SALUD DE LOS RIÑONES EN VERANO**

Los hábitos de vida inadecuados, grandes enemigos de la salud renal también durante las vacaciones.

Los nefrólogos 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 naturales, con menos sal y menos aditivos ricos en fosfato.

Aconsejan también que se mantenga una adecuada hidratación y recuerdan que la relación entre el daño renal y las enfermedades cardiovasculares hacen que “todo lo que es malo para el riñón lo sea también para el corazón, y viceversa”.

La campaña forma parte de la iniciativa #CódigoRiñón, impulsada por la S.E.N. para promocionar hábitos de vida saludables que ayuden a prevenir las enfermedades renales.

En España, aproximadamente 7 millones de personas padecen Enfermedad Renal Crónica, de las cuales más de 57.000 necesitan diálisis o trasplante, un 20% más que hace una década.

Conocida como la “epidemia silenciosa”, su incidencia (número de nuevos casos) también sigue creciendo y en el último año subió un 8% el número de personas que inician diálisis o trasplante, hasta alcanzar las 142 personas por millón de población.

**19 de julio.-** Con el objetivo de fomentar la salud renal durante la temporada de verano y vacaciones, la Sociedad Española de Nefrología (S.E.N.) ha puesto en marcha una campaña de sensibilización con consejos y recomendaciones con los que pretende concienciar a la sociedad de la importancia de cuidar de la salud de los riñones y de prevenir la llegada de posibles problemas renales. Hábitos de vida inadecuados, como llevar una dieta no adecuada, el abuso de bebidas azucaradas y confundir descanso con inactividad, son, según los expertos de la S.E.N., grandes peligros para el riñón durante el descanso estival.

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 que la salud de los riñones y del corazón están íntimamente relacionadas”, explica la presidenta de la S.E.N., la doctora María Dolores del Pino, quien sugiere “aprovechar el



*descanso y la mayor disponibilidad de tiempo precisamente para planificarnos mejor con las comidas, llevar una dieta más saludable y baja en sal, menos aditivos ricos en fosfato, y hacer mucho más ejercicio”, lo que redundará en el beneficio de nuestra salud y bienestar y la prevención de patologías relacionadas con el riñón y el corazón.*

La presidenta de la S.E.N. señala que el objetivo de este tipo de actuaciones y recomendaciones *“es invertir en educación y prevención en la salud renal y en la salud en general desde la infancia, cambiar los tópicos y los hábitos de vida que son poco saludables por una vida más sana, de manera que así también nos anticipemos a las necesidades reales de las personas y contribuyamos a mejorar su calidad de vida y bienestar”*. Además, *“esto nos permite como sociedad científica una atención integral de la persona, organizarnos alrededor de las necesidades y demandas del paciente y hacer un cambio profundo ante la actitud con la que las personas afrontan su estilo de vida y los problemas de salud”*, asevera.

En el caso del riñón, a medida que la función renal disminuye, el riesgo de desarrollar daño y enfermedad vascular aumenta, hasta tal punto que una de las causas habituales de mortalidad en los pacientes renales son los problemas cardiovasculares, incluyendo la enfermedad cardíaca y cerebrovascular, más que la insuficiencia renal en sí misma. Y a la inversa, la presencia de factores de riesgo cardiovascular y el desarrollo de daño vascular también supone un grave problema, al triplicar el riesgo de enfermedad renal.

Además, los malos hábitos alimenticios como la alta ingesta de sal son perjudiciales para el corazón y el riñón. 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, quien añade que *“hay una cierta legitimación social a los excesos en vacaciones, pero sabemos que estos excesos pueden resultar después bastante nocivos para la salud de nuestros riñones”*.

A pesar del desconocimiento social, las enfermedades del riñón tienen un gran impacto en la calidad de vida de las personas, así como en el propio sistema sanitario. En España, aproximadamente 7 millones de personas padecen Enfermedad Renal Crónica, de las cuales más de 57.000 necesitan diálisis o trasplante, que significa ya el 4% del gasto de la atención sanitaria especializada en nuestro país. Desde el año 2005 el número total de pacientes en diálisis o trasplante ha crecido un 20%, y en la última década, el número de nuevos pacientes que inician diálisis o trasplante ha aumentado un 8%, hasta alcanzar las 142 personas por millón de población en 2016.

Este crecimiento de la Enfermedad Renal Crónica, que se conoce como “epidemia silenciosa”, está asociada al envejecimiento de la población, y al incremento de la prevalencia de sus factores de riesgo como la enfermedad cardiovascular, la diabetes, la hipertensión arterial o la obesidad, vinculados todos a estilos de vida poco saludables.



Para revertir el desconocimiento social de la enfermedad, la S.E.N. está desarrollando la iniciativa #CódigoRiñón, una iniciativa para que la población desde su infancia conozca y tome conciencia de la enorme importancia que tiene para su salud y calidad de vida cuidar de sus riñones, como mejor herramienta de prevención de las enfermedades renales. Esta campaña de sensibilización para el verano forma parte de este programa y se centra en este decálogo de consejos y recomendaciones:

- 1. Recuerda hidratarte adecuadamente. En verano perdemos por la sudoración mucho líquido que hay que recuperar. Y ¡la sed sólo se quita con agua!**
- 2. No te lo permitas todo por ser vacaciones. Acuérdate de tus riñones, y toma menos aditivos ricos en fosfato**
- 3. Evita el tabaco, en verano y siempre. Que las vacaciones no te estropeen los logros del resto del año.**
- 4. Aprovecha el tiempo para planificar mejor tus comidas y comer más sano. Toma 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. Vigila la ingesta de sal, sobre todo si sales a comer a la calle. 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 (sólo) 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:

Jesús Herrera / Manuela Hernández (954 62 27 27/ 625872780)