



NOTA DE PRENSA

LOS NEFRÓLOGOS OFRECEN UN DECÁLOGO DE CONSEJOS Y RECOMENDACIONES PARA CUIDAR DE LA SALUD RENAL DURANTE EL VERANO

Los hábitos de vida inadecuados y los excesos típicos de esta época del año se pueden convertir en unos importantes enemigos para la salud de nuestros riñones, en especial para aquella parte de la población con mayor riesgo de sufrir una enfermedad renal.

La Sociedad Española de Nefrología (S.E.N.) recomienda mantener una adecuada hidratación, que se aproveche el tiempo en vacaciones para llevar una dieta más saludable, con productos más naturales, con menos sal y menos aditivos, y hacer ejercicio físico.

Ante el escenario actual de la COVID-19, los nefrólogos señalan igualmente muy importante seguir las recomendaciones y medidas de higiene y seguridad de las autoridades sanitarias para prevenir y evitar posibles nuevos contagios del virus, ya que el riñón es uno de los órganos que más se han visto afectados por la nueva enfermedad.

Los expertos recuerdan también la relevancia de la relación entre el daño renal y las enfermedades cardiovasculares, de manera que en general “todo lo que es malo para el riñón lo es también para el corazón, y viceversa”, señala la presidenta de la S.E.N. María Dolores del Pino.

La iniciativa se encuadra dentro del programa #CódigoRiñón, impulsada por la S.E.N. para promocionar hábitos de vida saludables que ayuden a prevenir las enfermedades renales.

En España, unos 7 millones de personas padecen Enfermedad Renal Crónica, de las cuales más de 61.000 necesitan diálisis o trasplante.

06 de agosto de 2020.- Con la llegada de la temporada de verano y las vacaciones, los hábitos de vida inadecuados y los excesos típicos de esta época del año se pueden convertir en unos importantes enemigos para nuestra salud, en especial para aquella parte de la población con mayor riesgo de sufrir alguna enfermedad. Por ello, la Sociedad Española de Nefrología (S.E.N.) quiere recordar una serie de recomendaciones y consejos con el objetivo de fomentar la salud renal y el cuidado de nuestros riñones durante el verano, para concienciar a la sociedad de la importancia de prevenir la llegada de posibles problemas renales.

Llevar una dieta no adecuada y no saludable, el abuso de bebidas azucaradas, no realizar una correcta hidratación ante las altas temperaturas, y confundir descanso con inactividad, son algunos de los grandes peligros para el riñón durante el descanso estival, según destacan los expertos de la S.E.N., que está desarrollando la iniciativa #CódigoRiñón para concienciar a la sociedad de la

importancia que tiene para su salud y calidad de vida cuidar de sus riñones, como mejor herramienta de prevención de las enfermedades renales desde la infancia.

La finalidad con este tipo de actuaciones y recomendaciones es potenciar la prevención en la salud renal y en la salud en general desde las edades más tempranas, cambiar los hábitos de vida que son poco saludables por una vida más sana, de manera que se puedan anticipar a los problemas y necesidades de las personas y contribuir a mejorar su calidad de vida y bienestar.

Además, ante el escenario actual de la COVID-19, los nefrólogos señalan igualmente muy importante seguir las recomendaciones y medidas de higiene y seguridad de las autoridades sanitarias para prevenir y evitar posibles nuevos contagios del virus, ya que el riñón es uno de los órganos que más se han visto afectados por la nueva enfermedad. De hecho, gran parte de los pacientes infectados han tenido un importante deterioro de su función renal, causando un Fracaso Renal Agudo, y por tanto, la necesidad de que el paciente tenga que someterse a un tratamiento sustitutivo de diálisis o trasplante para poder realizar la tarea que hacen sus riñones.

Hasta principios de julio, un total de 1.735 pacientes en tratamiento renal sustitutivo (TRS) en España se habían contagiado por el coronavirus SARS-CoV-2, un 2,8% del total de pacientes en TRS en nuestro país. De ellos, se ha comunicado la curación de la infección en casi el 60% del total de pacientes afectados, mientras que el 26% de las personas infectadas en diálisis o trasplante fallecieron.

Según explica, la presidenta de la S.E.N., María Dolores del Pino, “es fundamental no bajar la guardia en estos momentos en los que está habiendo un repunte de brotes de COVID-19, y por ello hay que seguir las medidas más efectivas para evitar que nuestra salud en general, y nuestra salud renal en particular se vean afectadas, como son el uso de las mascarillas, la correcta higiene de manos, guardar la distancia de seguridad de 1,5 metros, etc.. Si hacemos caso a esas medidas, estaremos protegiendo nuestros riñones”, afirma.

Además, señala por otra parte que hay muy poca cultura social sobre la salud renal, menos que sobre salud cardiovascular, “cuando ambas están íntimamente relacionadas”. 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. De igual modo, 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.

Los malos hábitos alimenticios como la alta ingesta de sal son perjudiciales para el corazón y el riñón, y por lo general, muchas de las recomendaciones para la salud de ambos órganos son similares, de manera que puede decirse que “lo que es malo para el corazón también lo es para el riñón y viceversa”, añade María Dolores del Pino.

Es por ello por lo que los nefrólogos sugieren aprovechar el descanso y la mayor disponibilidad de tiempo precisamente para planificar mejor 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 Enfermedad Renal Crónica tiene un gran impacto en la salud y calidad de vida de las personas que la padecen, a pesar de su gran desconocimiento en la sociedad. En concreto, en España unos 7 millones de personas padecen Enfermedad Renal Crónica, de las cuales más de 61.000 necesitan

diálisis o trasplante. Esta enfermedad ha experimentado un crecimiento de casi el 30% en la última década, y de seguir su ritmo actual de crecimiento se convertirá en la segunda causa de muerte en nuestro país en pocos años.

Por todo ello, los nefrólogos quieren recordar la importancia del cuidado de la salud renal con diversos consejos y recomendaciones, que se resumen en este decálogo:

- 1. Es muy importante hidratarte con agua adecuadamente. En verano perdemos mucho líquido por la sudoración que luego hay que recuperar. Y ¡la sed sólo se quita con agua!**
- 2. Evita los alimentos procesados, tienen una alta carga de aditivos (sodio, potasio, fosfato, azúcares) que suponen una sobrecarga para nuestros riñones y una mayor toxicidad de estos elementos para nuestro organismo.**
- 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 frutas y verduras, y combínalas en tus comidas principales con pan, pastas y arroces.**
- 5. 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.**
- 7. Consume siempre aceite de oliva, por algo le llaman el oro líquido.**
- 8. Haz ejercicio físico. Descansar no es (sólo) tumbarse al sol. El ejercicio es compatible con el descanso y te ayudará a sentirte mucho mejor.**
- 9. ¿Eres de los que dicen que te gusta andar? Aprovecha tus vacaciones para una hora diaria de paseo, y a buen ritmo.**
- 10. Si quieres aprovechar el verano para adelgazar, hazlo, pero con una dieta sana y equilibrada. Y no tomes suplementos dietéticos sin ser indicados por un profesional.**

Más información: Gabinete de Comunicación S.E.N.

Jesús Herrera 625 87 27 80 / Manuela Hernández 651 86 72 78