



NOTA DE PRENSA

DECÁLOGO DE CONSEJOS Y RECOMENDACIONES PARA CUIDAR DE LA SALUD RENAL DURANTE LAS VACACIONES Y EL VERANO

La Sociedad Española de Nefrología (S.E.N.) recuerda una serie de recomendaciones para advertir de los hábitos de vida inadecuados y los excesos típicos de esta época del año, que pueden convertirse en enemigos para la salud de nuestros riñones, en especial para la población con mayor riesgo de sufrir una enfermedad renal.

Los nefrólogos recomiendan 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.

En esta pandemia de la COVID-19, la S.E.N. señala igualmente muy importante la vacunación y seguir las medidas de higiene y seguridad para prevenir y evitar posibles nuevos contagios del virus, ya que el riñón es uno de los órganos que más se ha visto afectado por la nueva enfermedad.

Además, los pacientes en diálisis y trasplantados renales han sido uno de los colectivos con unos mayores índices de contagio y mortalidad, más altos que la población general. La mortalidad por COVID-19 en los pacientes renales es de 3 a 4 veces mayor que en la población general, y de 1,5-2 veces mayor en comparación con otros grupos de riesgo.

Esta iniciativa se enmarca 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 64.000 necesitan diálisis o trasplante.

29 de julio de 2021.- Los hábitos de vida inadecuados y los excesos típicos del verano y las vacaciones 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, además en un contexto de plena quinta ola de la pandemia COVID-19. Por ello, la Sociedad Española de Nefrología (S.E.N.) quiere ofrecer una serie de recomendaciones para fomentar la salud renal y el cuidado de nuestros riñones durante esta época del año, para así concienciar a los ciudadanos 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 buena hidratación ante las altas temperaturas, y confundir descanso con inactividad, son algunos de los grandes peligros para el riñón durante el verano y las vacaciones, según destacan los nefrólogos de la S.E.N. La sociedad científica ofrece estos consejos dentro de la iniciativa #CódigoRiñón, un programa que precisamente busca sensibilizar a la sociedad de la importancia que tiene para su salud y calidad de vida cuidar de los riñones, como mejor herramienta preventiva de las enfermedades renales desde la infancia.

El objetivo último de este tipo de actuaciones es potenciar la prevención en la salud renal y en la salud en general. Y hacerlo desde las edades más tempranas, cambiando 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 de la COVID-19, los nefrólogos señalan igualmente muy importante la vacunación y 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 ha visto afectado 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.

Además, los pacientes con Enfermedad Renal Crónica en diálisis y trasplantados renales han sido uno de los colectivos a los que infección del virus está afectando con unos índices de contagio y mortalidad más altos que la población general. De hecho, la mortalidad por COVID-19 en los pacientes renales es de 3 a 4 veces mayor en comparación con la población general, y de 1,5-2 veces mayor en comparación con otros grupos de riesgo. Además, los pacientes en programa de diálisis hospitalaria o en centro de diálisis, presentan un mayor riesgo de contagio dado que precisan acudir un mínimo de tres veces por semana para las sesiones de hemodiálisis, realizando además sus desplazamientos a las sesiones en la mayoría de ocasiones a través de transporte comunitario.

En España, la tasa de contagio de los pacientes en Tratamiento Renal Sustitutivo (es decir, en diálisis o con un trasplante de riñón) ha alcanzado un índice del 5% -más alto que la población en general-, y una tasa de mortalidad superior al 25% del total de pacientes en TRS contagiados, que, en el caso de los pacientes en hemodiálisis, los más afectados, asciende aún más hasta llegar al 30%, según los datos recopilados en el Registro COVID-19 de la S.E.N.

Para la presidenta de la S.E.N., Patricia de Sequera, “no podemos bajar la guardia en estos momentos en los que está habiendo un repunte de brotes de COVID-19, y por ello, además de la vacunación, hay que seguir realizando las medidas más efectivas para

evitar que nuestra salud en general, y nuestra salud renal en particular se vean afectadas, como el uso de las mascarillas, la higiene de manos, la distancia de seguridad, etc. Si seguimos realizando estas medidas, estaremos protegiendo nuestros riñones”, afirma.

Los nefrólogos también señalan que hay muy poca cultura social sobre la salud renal, menos que sobre salud cardiovascular, por ejemplo, “cuando ambas están íntimamente relacionadas”, indica Patricia de Sequera. A medida que la función renal disminuye, el riesgo de desarrollar daño y enfermedad vascular aumenta, hasta tal punto que la causa más frecuente 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 en 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 la presidenta de la S.E.N.

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 (ERC) 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 España unos 7 millones de personas padecen ERC, de las cuales más de 64.000 necesitan diálisis o trasplante. Esta enfermedad ha experimentado un crecimiento de un 30% en la última década, y si sigue 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, 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 andar una hora diaria, 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 / Manuela Hernández 954 62 27 27 / 625 87 27 80