



## **NOTA DE PRENSA**

### **UNA ADECUADA HIDRATACIÓN, UNA DIETA MÁS SALUDABLE, Y HACER EJERCICIO FÍSICO, PRINCIPALES RECOMENDACIONES PARA CUIDAR DE LA SALUD RENAL DURANTE LAS VACACIONES Y EL VERANO**

La Sociedad Española de Nefrología (S.E.N.) advierte de que de los hábitos de vida inadecuados y los excesos típicos de esta época del año, 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 recuerdan en un decálogo los consejos clave para cuidar la salud renal durante el verano, como llevar una alimentación más saludable con menos aditivos ricos en fosfato, evitar alimentos procesados y el abuso de la sal y bebidas azucaradas, realizar una buena hidratación con agua ante las altas temperaturas, o realizar ejercicio físico.

Además, se recomiendan otras cuestiones como no fumar (en verano y siempre), aumentar la ingesta de frutas y verduras, comer más pescado que carne, y tomar siempre aceite de oliva, entre otras.

Con estas medidas se potenciará la salud renal y se redundará en el beneficio de nuestra salud y bienestar en general, así como en la prevención de patologías relacionadas con el riñón, en especial la Enfermedad Renal Crónica (ERC), que ya afecta al 15% de la población española, y que de seguir su ritmo actual de crecimiento se convertirá en la segunda causa de muerte en nuestro país en pocos años.

**Madrid, 10 de julio de 2023.-** Los excesos o abusos típicos del verano y las vacaciones, unidos a unos hábitos de vida inadecuados o poco saludables, se pueden convertir en unos enemigos importantes para la salud, en especial para aquellas personas que tienen mayor riesgo de sufrir alguna enfermedad, o que ya la padecen de forma crónica, como es el caso de los pacientes con enfermedad renal. Por ello, con el objetivo fomentar una buena salud renal durante esta época del año, desde la Sociedad Española de Nefrología (S.E.N.) se quiere recordar una serie de recomendaciones y consejos clave, en forma de decálogo, para sensibilizar a los ciudadanos de la importancia del cuidado de nuestros riñones y mantenerlos sanos para así prevenir la aparición de posibles problemas o patologías renales.

Llevar una alimentación poco saludable, el abuso de la sal y las bebidas azucaradas (como

refrescos o zumos no naturales), no realizar una buena hidratación con agua ante las altas temperaturas, y confundir descanso con inactividad, son algunos de los principales riesgos para el riñón durante la época estival y las vacaciones, según destacan los especialistas de la S.E.N. Además, se recomienda evitar cuestiones como los alimentos procesados y el consumo de tabaco; aumentar la ingesta de frutas y verduras, y comer más pescado que carne.

Los nefrólogos señalan que en España hay muy poca cultura social sobre la salud y el cuidado de los riñones, menos que sobre el cáncer o la salud cardiovascular, cuando por ejemplo, “está última está íntimamente relacionada con la salud renal”, explica la Dra. Patricia de Sequera, presidenta de la S.E.N. “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”, señala la Dra. Patricia de Sequera.

En este sentido, desde la S.E.N. se sugiere aprovechar el descanso y la mayor disponibilidad de tiempo precisamente para planificar mejor las comidas, llevar una dieta más sana y baja en sal, con productos más naturales y con menos aditivos ricos en fosfato, y hacer 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, en especial en el caso de la Enfermedad Renal Crónica (ERC).

Esta enfermedad, que conlleva que los riñones dejen de funcionar, 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. Afecta ya aproximadamente al 15% de la población en España (unos 7 millones de personas, de las cuales 65.740 necesitan diálisis o trasplante para seguir viviendo). 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, tras el Alzheimer.

La Sociedad Española de Nefrología ofrece todos estos consejos enmarcados en su 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 fin último de estas recomendaciones 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 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.

Por todo ello, los nefrólogos recuerdan la importancia del cuidado de los riñones con diversos consejos que se resumen en este decálogo:

*1. Es importante hidratarse 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 para nuestro organismo.*

*3. Evita el tabaco (en verano y siempre). No estropees en vacaciones 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 eso lo 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. Si eres de los dicen que te gusta andar, aprovecha tus vacaciones para andar una hora diaria, y a buen ritmo.*

*10. Evita el sobrepeso, en verano también se puede adelgazar, combinando una dieta sana y equilibrada con el ejercicio físico. No tomes suplementos dietéticos sin la indicación de un profesional.*

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

Jesús Herrera / Manuela Hernández 954 62 27 27 / 625 87 27 80