



NOTA DE PRENSA

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

Desde la Sociedad Española de Nefrología (S.E.N.) se recuerda una serie de consejos para advertir de los hábitos de vida inadecuados y los excesos típicos de la época estival, que pueden convertirse en enemigos para la salud de nuestros riñones, en especial para la población con mayor riesgo y más susceptible de sufrir una enfermedad renal.

Mantener una adecuada hidratación, llevar una dieta más saludable, con productos más naturales, con menos sal y menos aditivos –evitando además alimentos procesados y el abuso de bebidas azucaradas–, y hacer ejercicio físico, principales recomendaciones de los especialistas de Nefrología.

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

Siguiendo estos consejos se potenciará el cuidado de los riñones y se logrará un mayor beneficio para nuestra salud en general, actuando en la prevención de patologías renales, en especial la Enfermedad Renal Crónica (ERC), que ya afecta al 15% de la población en España, y que de seguir su ritmo actual de crecimiento se convertirá en la segunda causa de muerte en nuestro país en pocos años.

Madrid, 06 de agosto de 2024.- La Sociedad Española de Nefrología (S.E.N.) quiere recordar una serie de recomendaciones clave con el objetivo de fomentar una buena salud renal durante el verano y las vacaciones estivales, ya que los excesos habituales de esta época del año, unidos a unos hábitos de vida inadecuados o poco saludables, pueden convertirse en unos importantes enemigos para la salud de nuestros riñones. En especial para aquellas personas que tienen mayor riesgo de sufrir alguna enfermedad renal, o que ya la padecen, como es el caso de los pacientes con Enfermedad Renal Crónica (ERC).

Se trata de consejos en forma de un decálogo, que buscan 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, algunas de las cuales pueden desembocar en ERC, necesitando así de un tratamiento de diálisis o un trasplante para poder seguir viviendo.

Llevar una dieta no adecuada y 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 el verano, 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, entre otras medidas importantes.

El objetivo último de este tipo de actuaciones es potenciar la prevención en la salud renal y en la salud en general, y hacerlo además desde las edades más tempranas, en los menores, 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.

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 esta última precisamente está íntimamente relacionada con la salud renal. A medida que la función renal disminuye, el riesgo de desarrollar daño y enfermedad vascular aumenta, de manera 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 lo que es malo para el corazón también lo es para el riñón, y al revés.

Para el Dr. Emilio Sánchez, presidente de la S.E.N., “es esencial lograr que los ciudadanos se preocupen por la salud de sus riñones, igual que lo hacen con sus niveles de colesterol o ácido úrico, porque si no, pueden empezar a tener problemas de riñón que se pueden convertir en crónicos, y que implicarían el inicio de un tratamiento renal sustitutivo, como es la diálisis o el trasplante”. “Es muy importante visibilizar las enfermedades renales, en especial la ERC, porque es un grave problema de salud pública en España y todo el mundo que cada día va a más. Hay que cuidar nuestros riñones en verano y siempre”, destaca.

En este sentido, desde la S.E.N. se propone aprovechar el descanso y la mayor disponibilidad de tiempo en verano 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 redundaría en el beneficio de nuestra salud y bienestar y la prevención de patologías relacionadas con el riñón y el corazón, como la 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. En nuestro país, se estima que la ERC afecta al 15% de la población (unos 7 millones de personas), y prevalencia del Tratamiento Renal Sustitutivo (TRS) en personas con ERC -número de personas en diálisis o trasplante- ha aumentado más de un 30% en la última década en España. Actualmente 66.982 personas necesitan diálisis o trasplante para seguir viviendo en nuestro país. Esta enfermedad sigue

aumentando cada año, y de continuar su ritmo actual de crecimiento se convertirá en la segunda causa de muerte en nuestro país en pocos años, tras el Alzheimer.

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 de estos elementos para nuestro organismo.**
- 3. Evita el tabaco (en verano y siempre). Que las vacaciones no 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 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. ¿Eres de los que dicen que te gusta andar? Aprovecha tus vacaciones para andar una hora diaria, y a buen ritmo.**
- 10. Evita el sobrepeso. Si quieres aprovechar el verano para adelgazar, hazlo, pero con una dieta sana y equilibrada y combinándola con el ejercicio físico. Y no tomes suplementos dietéticos sin ser indicados por un profesional sanitario.**

Más información:

Gabinete de Comunicación de la S.E.N. (Euromedia Comunicación)

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