



NOTA DE PRENSA

LOS NEFRÓLOGOS ALERTAN: LOS DIEZ CONSEJOS IMPRESCINDIBLES PARA CUIDAR LOS RIÑONES DURANTE EL VERANO

La Sociedad Española de Nefrología (S.E.N.) recuerda que el calor, la deshidratación y los excesos propios de las vacaciones pueden aumentar el riesgo de daño renal y anima a adoptar hábitos saludables para prevenir la ERC, una patología que ya afecta al 15 % de la población española.

Los especialistas de la S.E.N. señalan que muchas de las decisiones cotidianas que tomamos durante el verano tienen un impacto directo sobre la función renal y recomiendan un decálogo de consejos sencillos de realizar para mantener unos riñones sanos durante esta época.

Mantener una adecuada hidratación, llevar una dieta más saludable, con productos más naturales y menos procesados, evitar el tabaco, y hacer ejercicio físico o caminar, principales recomendaciones de los nefrólogos.

Además, se aconseja controlar la sal (en verano y siempre), comer más pescado que carne, tomar aceite de oliva, y desconfiar de suplementos dietéticos o dietas milagro en los casos de querer perder peso en verano, entre otras medidas.

31 de julio de 2026.- El verano invita al descanso, a las comidas fuera de casa y a modificar las rutinas diarias. Sin embargo, también es una de las épocas del año en la que los riñones pueden verse más comprometidos si no se mantienen unos hábitos saludables. Las altas temperaturas favorecen la deshidratación y, junto a otros excesos habituales durante las vacaciones, pueden aumentar el riesgo de desarrollar problemas renales o agravar enfermedades ya existentes.

Con motivo del periodo estival, la Sociedad Española de Nefrología (S.E.N.) hace un llamamiento a la población para que aproveche estas semanas como una oportunidad para cuidar también de la salud renal. Para ello, los especialistas quieren recordar una serie de recomendaciones sencillas de realizar, en forma de decálogo, que ayudan a proteger los riñones y, al mismo tiempo, favorecen la salud y el bienestar general de las personas.

"El verano puede convertirse en un gran aliado para nuestra salud si aprovechamos este tiempo para adoptar hábitos de vida más saludables. Una correcta hidratación, una alimentación equilibrada y el ejercicio físico son medidas sencillas que contribuyen a proteger nuestros riñones y a prevenir enfermedades que pueden llegar a ser muy graves", señala el presidente de la Sociedad Española de Nefrología, el Dr. Emilio Sánchez.

Los diez hábitos que marcan la diferencia

Los especialistas de la S.E.N. recuerdan que muchas de las decisiones cotidianas que tomamos durante las vacaciones tienen un impacto directo sobre la función renal. Estas son las diez claves para mantener unos riñones sanos durante el verano:

- 1. Mantener una hidratación adecuada.** El agua debe ser la principal fuente de hidratación, especialmente durante los días de más calor, cuando el organismo pierde una mayor cantidad de líquidos a través de la sudoración. Y es que la sed sólo se quita con agua.
- 2. Reducir el consumo de alimentos procesados.** Este tipo de productos contienen elevadas cantidades de sodio, fosfatos, azúcares y otros aditivos que incrementan la carga de trabajo de los riñones y una mayor toxicidad para nuestro organismo.
- 3. Evitar el tabaco.** Las vacaciones no deben convertirse en una excusa para retomar un hábito que perjudica la salud renal y cardiovascular.
- 4. Planificar mejor las comidas.** El verano ofrece más tiempo para cocinar y consumir una dieta más saludable, basada en frutas, verduras, cereales y alimentos frescos.
- 5. Priorizar el pescado frente a la carne.** Alternar pescado blanco y azul con huevos y legumbres permite seguir una alimentación más saludable y equilibrada.
- 6. Controlar la cantidad de sal.** Especialmente cuando se come fuera de casa, conviene moderar su consumo para proteger el riñón.
- 7. Elegir aceite de oliva como grasa principal.** Un alimento básico de la dieta mediterránea con beneficios ampliamente conocidos para la salud.
- 8. Mantenerse activo.** Descansar no significa permanecer inactivo. Nadar o realizar ejercicio moderado ayuda a mejorar la salud física y mental.
- 9. Caminar al menos una hora al día.** Si no haces deporte, al menos aprovecha las vacaciones para pasear a buen ritmo. Constituye una de las formas más sencillas y eficaces de incorporar actividad física.
- 10. Evitar el sobrepeso y desconfiar de las dietas milagro.** Si el objetivo es perder peso durante el verano, debe hacerse mediante una alimentación equilibrada, ejercicio físico y siempre evitando suplementos dietéticos sin indicación de un profesional sanitario.

El objetivo último de este tipo de hábitos o 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.

ERC, una enfermedad silenciosa que afecta ya a siete millones de españoles

La Sociedad Española de Nefrología recuerda que la prevención y una buena salud renal resulta especialmente importante para evitar la Enfermedad Renal Crónica (ERC), una patología continúa creciendo de forma preocupante en España y el mundo. Actualmente afecta al 15% de la población española (en cualquier estadio de la enfermedad e incluyendo a las personas sin diagnosticar), lo que supone alrededor de siete millones de personas, mientras que 68.403 pacientes necesitan diálisis o un trasplante renal para poder seguir viviendo. Además, la prevalencia del Tratamiento Renal Sustitutivo (diálisis o trasplante) ha aumentado un 30 % durante la última década en nuestro país.

A pesar de estas cifras, la ERC continúa siendo una gran desconocida para buena parte de la población. De ahí que los nefrólogos recuerdan que la salud renal está estrechamente relacionada con la salud cardiovascular y que compartir factores de riesgo hace que cuidar el corazón también signifique proteger los riñones.

"Todavía existe una escasa conciencia social sobre la importancia de cuidar la salud renal. Muchas personas controlan periódicamente su colesterol o su tensión arterial, pero no prestan la misma atención a sus riñones. Cambiar esa percepción es fundamental para prevenir una enfermedad que sigue aumentando cada año y que puede condicionar gravemente la calidad de vida de quienes la padecen y también de sus familiares", afirma el Dr. Emilio Sánchez.

Desde la S.E.N. se insiste en que la prevención comienza con pequeños gestos cotidianos. Mantener una buena hidratación, seguir una alimentación equilibrada, practicar ejercicio físico y evitar hábitos tóxicos no solo ayuda a preservar la función renal, sino que contribuye a reducir el riesgo de otras enfermedades cardiovasculares y metabólicas. Unos hábitos que conviene incorporar durante las vacaciones, pero mantener durante todo el año para proteger la salud de los riñones.

Más información:

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

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