



NOTA DE PRENSA

Con motivo de su 46 Congreso Nacional publica una lista de recomendaciones relacionadas con la dieta y los estilos de vida para la prevención de la enfermedad renal

RIÑÓN SANO, CORAZÓN SANO, VIDA SANA

LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEFROLOGÍA (S.E.N.) RECOMIENDA UNA 'DIETA RENALSALUDABLE'

- **No sólo la salud del corazón, también la de los riñones, requiere de una alimentación adecuada y un estilo de vida saludable**
- **Una dieta sana para el riñón incorpora todas las pautas de la dieta cardiosaludable con algunas recomendaciones específicas más**
- **La Sociedad Española de Nefrología (S.E.N.) advierte de la necesidad de aumentar la sensibilización social en torno a la salud renal, por sus vínculos con la salud cardiovascular, y por su fuerte impacto en la calidad de vida**
- **“Habría que lograr un nivel de concienciación y conocimiento similar al que se tiene del colesterol y las enfermedades del corazón”, explica su presidenta, María Dolores del Pino y Pino**
- **Además de una dieta RenalSaludable, la S.E.N. recomienda controlar la función renal con una analítica anual, especialmente si se tienen más de 65 años, se padece alguna enfermedad crónica (diabetes, hipertensión, obesidad, dislipemia) o se tienen antecedentes familiares de insuficiencia renal**

Oviedo, 3 de octubre de 2016. Por incomprensible que resulte, la Enfermedad Renal Crónica (ERC) es una de las grandes desconocidas de la población. Por su impacto socio-sanitario y por su repercusión en la calidad de vida de los pacientes que la sufren, todos deberíamos tener muy presente lo importante que es cuidar de nuestros riñones. Tanto como cuidar del corazón. Las consecuencias de este desconocimiento es la falta de hábitos específicos para la prevención, así como el infradiagnóstico en los primeros momentos de desarrollo de la enfermedad renal, vitales para un mejor tratamiento y

una mayor calidad de vida del paciente. En este contexto, la Sociedad Española de Nefrología (S.E.N) ha querido aprovechar la celebración de su 46 Congreso Nacional, que comienza este sábado en Oviedo, para dar a conocer a la opinión pública las pautas de una **Dieta RenalSaludable**.

Son, en concreto, estas recomendaciones:

1. Mantén una ingesta de agua adecuada (4 a 6 vasos al día).
2. Modera la ingesta de bebidas gaseosas y alcohólicas.
3. Evita el tabaco.
4. Come verduras dos veces al día y frutas tres veces al día.
5. Combina las verduras y frutas que tomes en tus comidas principales con pan, pastas o arroces.
6. Utiliza aceite de oliva.
7. Consume proteínas a diario de origen variado alternando las del pescado blanco o azul, con huevos y legumbres.
8. La leche, mejor semidescremada.
9. Sólo ocasionalmente toma carnes rojas y procesadas (embutidos, salchichas, hamburguesas y patés) y acompáñalas de una ensalada. Las carnes rojas, mejor cocinadas al horno o a la plancha. Son preferibles las carnes de ave sin piel y el jamón de york.
10. Evita comer vísceras de animales
11. No abuses de alimentos ultraprocesados, azúcares refinados (bollería, pastelería), grasas (bollería industrial, mantequilla, margarina, tocino y embutidos).
12. Modera el consumo de sal.
13. Nunca tomes suplementos dietéticos sin ser indicados por un profesional.
14. Los fármacos pueden ser tóxicos para el riñón. No tomes antiinflamatorios por largo tiempo ni a altas dosis, ni de forma innecesaria. No abuses del omeprazol.
15. Toma solo los fármacos estrictamente necesarios, a dosis e intervalos adecuados y el tiempo indicado por el médico.
16. No uses plantas medicinales diuréticas (diente de león, cola de caballo...) sin consultar a un profesional, ni abuses de laxantes
17. Practica actividad física una hora al día.
18. Si te diagnostican una enfermedad renal, infórmate de los cambios en los hábitos que necesitas.

Además de una dieta RenalSaludable, la S.E.N. recomienda controlar la función renal con una analítica anual, especialmente si se tienen más de 65 años, se padece alguna enfermedad crónica (diabetes, hipertensión, obesidad, dislipemia) o se tienen antecedentes familiares de insuficiencia renal.

46 Congreso Nacional de la Sociedad Española de Nefrología S.E.N.

Oviedo se convertirá durante cuatro días en la capital nacional sobre la investigación en materia de prevención y tratamiento de la enfermedad renal, del 8 al 11 de octubre, el 46 Congreso de la Sociedad Española de Nefrología (S.E.N.), al que asistirán más de 1.000 médicos, investigadores y especialistas de toda España y en el que participarán como ponentes expertos de talla internacional que abordarán los avances y retos en la investigación y práctica clínica de esta especialidad. Además de propiciar la puesta en

común y el debate entre los profesionales, el objetivo de la S.E.N. es aprovechar este acontecimiento para la sensibilización social en torno a la Enfermedad Renal Crónica (ERC), una de las más desconocidas y sin embargo de mayor impacto socio-sanitario y económico sobre la población.

Conferencias magistrales, simposios, talleres, foros profesionales y con la industria, cursos prácticos y por supuesto las cerca de 600 comunicaciones orales completan el programa de este Congreso, en el que participarán nefrólogos españoles de prestigio internacional como Rafael Matesanz, actual director de la Oficina Nacional de Trasplantes (ONT), o Fernando Cosío, nefrólogo asturiano que desde la Clínica Mayo de Minnessota lidera la investigación y práctica del trasplante de donante vivo, así como algunos de los nombres propios más relevantes de la nefrología en Europa. La conferencia inaugural estará a cargo de la también asturiana María Neira, directora del Departamento de Salud Pública de la OMS.

Algunos datos sobre la Enfermedad Renal

Se estima que algo más de 4 millones de personas padecen en nuestro país enfermedad renal crónica (ERC), de las cuales algo más de 55.000 están en Tratamiento Renal Sustitutivo (TRS). Más de la mitad (52%) están con un trasplante renal funcional; el resto precisa de la diálisis. La atención de estas enfermedades representa alrededor del 3% del gasto sanitario total en España y se estima que alrededor del 25% de los pacientes afectados ignoran su patología en las fases iniciales de desarrollo, lo que hace más complicado el tratamiento de la enfermedad, impacta negativamente en la calidad de vida del paciente e incrementa sus costes.

Para más información:

Gabinete de comunicación de la Sociedad Española de Nefrología: Manuela Hernández / Tomás Muriel (95 462 27 27 / 605 603 382)