



El próximo 9 de marzo se celebra el Día Mundial del Riñón, que este año se dedica a la obesidad, por su influencia sobre la enfermedad renal

## **LA RIOJA, LIGERAMENTE POR ENCIMA DE LA MEDIA NACIONAL EN LA PREVALENCIA DE ENFERMEDADES DEL RIÑÓN**

La Enfermedad Renal Crónica avanza en España de forma inexorable, a un ritmo del 20% en la última década, y en La Rioja la prevalencia sobre la población se sitúa ligeramente por encima de la media nacional

Según el último Registro de la Sociedad Española de Nefrología (S.E.N.), la prevalencia en el conjunto del Estado pasó de 1001 pacientes por millón de población (pmp), en 2006, a 1211 en 2015.

En La Rioja, la prevalencia se situó en 1236 pmp frente a la media nacional de 1211. Sin embargo, la media anual de nuevos casos se situó en 119 pmp, por debajo de los 134 pmp de la media nacional. El porcentaje de pacientes renales trasplantados se situó por encima de la media nacional del 52%.

Las personas afectadas por obesidad tienen hasta un 83% más de probabilidad de padecer enfermedad renal.

La Sociedad Española de Nefrología (S.E.N.) advierte a la población de la importancia de llevar una vida activa y seguir una dieta saludable para prevenir las enfermedades del riñón.

**2 de marzo de 2017.-** La prevalencia de la Enfermedad Renal Crónica (ERC) en España ha crecido un 20% en los últimos diez años, pasando de 1001 pacientes por millón de población (pmp), en 2006, a 1211 en 2015, un incremento de 200 pacientes por millón de población, según el Registro actualizado de la Sociedad Española de Nefrología (S.E.N.). Este Registro muestra que en La Rioja la prevalencia de esta patología se sitúa por encima de la media nacional, concretamente en 1236 pmp frente a 1211. Sin embargo, la media anual de nuevos casos se situó en 119 pmp, por debajo de los 134 pmp de la media nacional. El porcentaje de pacientes renales trasplantados se situó por encima de la media nacional del 52%.



La S.E.N. ha querido aprovechar la celebración del **Día Mundial del Riñón** para informar que en España hay algo más de 4 millones personas que padecen enfermedad renal crónica (ERC) en el conjunto del territorio español, con un impacto mucho mayor en hombres que en mujeres. De esos 4 millones de pacientes, algo más de 55.000 están en Tratamiento Renal Sustitutivo (TRS), es decir requieren tratamiento de diálisis o trasplante. La mortalidad de la Enfermedad Renal Crónica se ha venido situando por encima del 8% en la última década. Los segmentos de población con mayor prevalencia de ERC son, por este orden, el de la población entre 65 y 74 años, con una prevalencia por encima de los 3000 pmp; el de la población de más de 75 años, con una prevalencia de 2638 pmp; y el de la población entre 45 y 64, por encima de 1765 pmp.

El aumento de la incidencia de la Enfermedad Renal Crónica se relaciona con el envejecimiento de la población, pero también con hábitos de vida poco saludables y factores de riesgo como la obesidad. Precisamente, a la obesidad está dedicado el Día Mundial del Riñón de 2017 por su incidencia sobre la enfermedad renal. La obesidad puede causar Enfermedad Renal Crónica de varias formas. Por un lado, puede contribuir indirectamente, induciendo o empeorando la diabetes y la hipertensión, ambas enfermedades bien conocidas como factores de riesgo para la enfermedad renal. Por otro lado, la obesidad podría también causar daño renal directamente, poniendo una carga indebidamente alta sobre los riñones (al fin y al cabo un cuerpo más grande necesita mayor función renal) y también causando cambios metabólicos dañinos como inflamación y oxidación.

Se estima que el 13,8% de la ERC en hombres y el 24,9% de la ERC en mujeres de países industrializados pueden estar asociados con sobrepeso u obesidad. Además de sobradamente conocida su relación con la ERC, la obesidad ha sido también reconocida como factor de riesgo para padecer cálculos renales, así como para varios tipos de cáncer como el cáncer renal. Las personas afectadas por obesidad, tienen un 83% más de riesgo de padecer ERC comparados con aquellas que tienen un peso saludable.

De ahí que la Sociedad Española de Nefrología (S.E.N) quiera concienciar a la población de la necesidad de llevar una vida activa y una dieta “renalsaludable”. Con ese motivo, ha convocado a través de redes sociales un concurso denominado **#Muevetuspies**, con el que quiere sensibilizar a la población de la importancia de dedicar una hora de actividad física diaria, así como de una serie de hábitos alimenticios favorables para la salud de los riñones, como beber agua en cantidades suficientes (de 4 a 6 vasos diarios), moderar el consumo de bebidas alcohólicas y gaseosas, incluir en la dieta diaria varias raciones fruta y verdura, no abusar de la sal en la dieta o evitar en lo posible los alimentos procesados, además de tener precaución en el uso de determinados medicamentos que pueden dañar la función renal.



Para participar el concurso de selfies, ver el perfil **@SEnefrologia** en Twitter y utilizar los hastags #muevetuspies #cuidatusriñones #ConcursoDMR17 #WorldKidneyDay.

\*Se adjunta información aparte sobre las bases del concurso.

**Para más información:**

**Gabinete de comunicación de la Sociedad Española de Nefrología (S.E.N.)**

**Jesús Herrera / Manuela Hernández (95 462 27 27 / 625 87 27 80)**