

A 16 años de la celebración del Día Mundial del Riñón

16 years after the celebration of the World Kidney Day

Noides Manuel Bell Fernández^{1*} <https://orcid.org/0000-0003-4196-6146>

¹Policlínico Docente Camilo Torres Restrepo. Santiago de Cuba, Cuba.

*Autor para correspondencia. Correo electrónico: noibellfer@gmail.com

Recibido: 06/03/2022

Aprobado: 16/03/2022

Al Editor:

Desde el año 2006 se celebra el Día Mundial del Riñón cada segundo jueves de marzo, una efeméride seleccionada por la Sociedad Internacional de Nefrología (ISN) y la Federación Internacional de Fundaciones Renales (IFKF), a las que se suman otro conjunto de organizaciones de la salud y especialistas en el área de diálisis y otros tratamientos para los riñones.

Se celebra el segundo jueves de marzo, siendo variable cada año. En 2022, el lema del Día Mundial del Riñón es: "Salud renal para todos". ⁽¹⁾

Aunque no lo parezca, el 10% de la población mundial sufre de alguna enfermedad renal crónica, pero no suelen darse cuenta hasta que el problema ya se encuentra bastante avanzado y los únicos caminos que les quedan por transitar es la diálisis o un trasplante de riñón.

El Día Mundial del Riñón, fue creado para generar conciencia entre todos los habitantes del mundo para que puedan detectar cualquier padecimiento en los riñones de forma precoz y cuándo aún hay tiempo para solventar la situación o para retrasar lo inevitable. ⁽¹⁾

La buena noticia es que detectar cualquier malfuncionamiento en los riñones es muy sencillo, porque solo basta un simple análisis de sangre y de orina. Si los riñones están funcionando como deben, los niveles estarán en sus patrones normales, pero si cualquiera de ellos se encuentra fuera de límite, es motivo para realizar un estudio más profundo. ⁽¹⁾

Es preciso conocer que, no siempre los valores fuera de límites significan que hay problemas en los riñones. Se pueden deber a una simple infección de orina, problemas a nivel de la vesícula o incluso problemas de circulación sanguínea. Pero, cualquiera que sea el detonante, es mejor haberlo detectado a tiempo. ⁽¹⁾

Los riñones son los encargados de filtrar los desechos y el exceso de líquidos de la sangre, que luego son excretados en la orina. Pero cuando estos pierden la capacidad de filtración, pueden acumularse niveles nocivos de impurezas y provocar un desequilibrio en la composición química de la sangre. La insuficiencia renal requiere de un tratamiento intensivo y puede llegar a ser fatal. ⁽²⁾

Algunos de los factores que pueden aumentar el riesgo de padecer la enfermedad renal crónica son: la diabetes, la presión arterial alta, las enfermedades del corazón, el tabaquismo y la obesidad. Dependiendo de la causa, algunas afecciones renales pueden ser tratadas y curables. La enfermedad renal crónica no tiene cura, pero en general, el tratamiento consiste en medidas para ayudar a controlar los síntomas, reducir las complicaciones y retrasar el progreso de la enfermedad. En las etapas tempranas de la enfermedad renal crónica (ERC) se pueden tener pocas señales o pocos síntomas. La ERC puede no manifestarse hasta que la función renal se vea significativamente afectada. Los signos y síntomas se manifiestan con el paso del tiempo mientras el daño renal avanza lentamente. Algunos signos o síntomas de una enfermedad renal pueden ser los siguientes:

- Náuseas
- Vómitos
- Pérdida del apetito
- Fatiga y debilidad
- Cambios en la producción de orina
- Pies y tobillos inflamados
- Hipertensión arterial

- Calambres y espasmos musculares
- Dificultad para dormir
- Problemas para la concentración

Para prevenir las enfermedades renales es importante cumplir con estas reglas de oro:

1. Ingerir alimentos sanos y mantener un peso corporal saludable.
2. Realizar ejercicios físicos con regularidad.
3. Reducir la cantidad de azúcar y sal que consumimos con los alimentos.
4. Controlar la tensión arterial regularmente y una vez que ya se padezca de ésta, mantenerla controlada.
5. Evitar el estrés.
6. No fumar, ni consumir alcohol.
7. No automedicarse, asistir al médico para recibir las orientaciones pertinentes.
8. Tomar suficiente agua, entre 2.5 a 3 litros todos los días.

Si padeces enfermedades o afecciones que aumenten el riesgo de una enfermedad renal o presentas alguno de los síntomas, acércate a tu área de salud más cercana para recibir una evaluación médica y, si es el caso, recibir el tratamiento oportuno.
(2)

Las enfermedades renales se suelen denominar “asesinos silenciosos” e influyen considerablemente en nuestra calidad de vida.⁽³⁾ La mortalidad por enfermedad renal continúa en aumento año tras año. Se estima que será la quinta causa de muerte en el año 2040. La brecha del conocimiento limita la lucha contra la enfermedad renal, e incrementa la mortalidad asociada a ella.⁽⁴⁾

Como parte de las celebraciones del Día Mundial del Riñón en nuestro país, el Doctor en Ciencias Jorge Pérez-Oliva Díaz, presidente de la Sociedad Cubana de Nefrología, expresó el pasado año:

“En Cuba, las investigaciones epidemiológicas estiman que son alrededor de 600 mil las personas con una enfermedad renal y, a pesar de que la mayoría de la población conoce de la diálisis o el trasplante como causa final del daño renal, es

alarmante que sólo uno de cada cinco personas este preocupado por presentar problemas renales ocasionados por su diabetes o hipertensión, mientras que una de cada 10 personas conocen que la padecen y siete de cada 10 inician la hemodiálisis sin detección previa”.⁽⁵⁾

El llamado es a la prevención, principal fortaleza de nuestro Sistema Público Nacional de Salud. Cuidémonos todos, y tengamos mejor salud renal.

Referencias bibliográficas

1. Día Mundial del Riñón. Proclama: La Sociedad Internacional de Nefrología (ISN) y la Federación Internacional de Fundaciones Renales (IFKF). [citado 01/03/2022]. Disponible en: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-del-rinon>
2. Gobierno de México. Día Mundial del Riñón. [citado 01/03/2022]. Disponible en: <https://www.gob.mx/insabi/articulos/11-de-marzo-dia-mundial-del-rinon>
3. Lezana-Fernández MÁ. A propósito del Día Mundial del Riñón. Rev CONAMED. 2015;20(1):3-4.
4. Salud Renal para Todos - Cerremos la brecha del conocimiento, para una mejor atención de la enfermedad renal. [citado 25/01/2022]. Disponible en: <https://www.worldkidneyday.org/wkd-2022-spanish/>
5. MINSAP. Día del Riñón: Vivir bien con la enfermedad renal. [citado 05/03/2022]. Disponible en: <https://salud.msp.gob.cu/dia-del-rinon-vivir-bien-con-la-enfermedad-renal/>



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).