

**12 de marzo**

## **Día Mundial del Riñón: controles gratuitos en el Buen Pastor**

Mañana **jueves 12 de marzo, fecha en que se conmemora el Día Mundial del Riñón, se invita a la población a realizarse un control gratuito de su salud renal.** El objetivo es que personas de todas las edades cuiden sus riñones, conozcan que la diabetes, hipertensión y obesidad son los principales factores de riesgo; y que adquieran hábitos saludables para prevenir la enfermedad renal crónica (ERC).

Las actividades se desarrollarán **en la explanada del Buen Pastor, de 9 a 16 horas.** Se **hará control de presión arterial, factores de riesgo y antecedentes familiares.** Asimismo, personal capacitado estará brindando información y folletería sobre las principales causas de enfermedad renal y las 8 reglas de oro para la prevención.

La jornada está **organizada por la Sociedad de Nefrología de Córdoba, la Asociación de Prestadores de Hemodiálisis y Trasplante Renal del Centro (Aphetryc), y Apress.**

El lema mundial de la efeméride para este año, impulsado por la Sociedad Internacional de Nefrología y la Federación Internacional de Fundaciones Renales, es “Salud renal para todos, en todas partes”: un llamado para alcanzar una cobertura de salud universal, especialmente para la prevención y el tratamiento temprano de la enfermedad renal. Estas entidades estiman **que 850 millones de personas en el mundo viven con enfermedad renal por diversas causas.**

### **Desconocimiento**

**Varios factores influyen en la necesidad de prevenir la enfermedad renal crónica (ERC),** que cada año aumenta su carga de complicaciones, de mortalidad y de costos para el sistema de salud.

Uno de los **principales problemas** es el **desconocimiento que tiene la población general** sobre la ERC. Las personas no tienen una percepción clara del impacto en la salud y calidad de vida. “**La mortalidad es del 8%,** mientras que **una persona que está en diálisis, pasa conectada a la máquina más de 12 horas por semana,** tiempo que no puede dedicar a su trabajo, familia y pasatiempo”, remarca Rafael Maldonado, presidente de la Sociedad de Nefrología de Córdoba.

La ERC es **la gran desconocida,** pero a la vez, una **epidemia silenciosa** porque **no presenta síntomas hasta etapas avanzadas.** Por lo tanto, “el diagnóstico tardío –señala -implica una disminución muy importante de la función de los riñones, con el consiguiente costo en términos de salud y para el sistema sanitario”.

**Con un simple análisis de orina y de sangre es posible detectar la ERC,** y de esta manera, plantear pautas de prevención y de tratamiento temprano, antes de llegar en malas condiciones a diálisis o al trasplante renal.

## Córdoba: diálisis y lista de espera

En Córdoba, **2570 personas** están en tratamiento de **diálisis** para poder seguir viviendo, según el registro de Incucai, mientras que **443 pacientes** (17,24%) están inscriptos en **lista de espera para trasplante de riñón**.

En tanto, las cifras para **todo el país** indican que hay **30.589 personas en diálisis** y **5.224 en lista de espera para trasplante**.

Según estimaciones de entidades oficiales, **4 millones de personas en la Argentina podrían hallarse en algún estadio de enfermedad renal crónica (ERC)**, y **la gran mayoría no lo sabe**.

Por ello, se insiste en la necesidad de hacer prevención desde la atención primaria de la salud, pero sobre todo “en pacientes que sabemos que con el tiempo van a necesitar diálisis y/o trasplante, como las **personas con diabetes, hipertensión y obesidad, pues todas ellas tienen alta probabilidad de llegar a la enfermedad terminal en los riñones**”, señala Jorge Abdala, presidente de la Asociación de Prestadores de Hemodiálisis y Trasplantes Renales del Centro (Aphetryc).

“Muchas personas –continúa- llegan a la consulta con el nefrólogo cuando ya necesitan diálisis; **no acuden en estadios más tempranos cuando podríamos demorarla unos 10 a 15 años; es decir, retrasar la progresión de la enfermedad**”.

“Tenemos que tratar de disminuir el ingreso de personas a diálisis –remarca-, porque a este ritmo no hay sistema financiador que pueda soportar la situación”.

En cuanto a las causas, el nefrólogo indica que “en gran parte, esto se debe a que no hubo un programa de prevención a nivel nacional”.

Sin embargo, destaca que Córdoba “fue la primera provincia argentina en tener un programa de salud renal, creado en 2008, a través de Apress”. “Ese programa –agrega- tuvo buenos resultados en la provincia”.

“La salud se construye con la colaboración de distintos actores sociales, por eso nos proponemos sostener y fortalecer iniciativas intersectoriales e interinstitucionales como esta, para facilitar a la población el acceso a la información y a los controles necesarios para cuidar su salud renal”, expresa Analía Cudolá, vocal del Directorio de Apress.

En cuanto a **trasplantes**, en lo que va del año se realizaron en Córdoba 32 trasplantes renales, **todos de donantes vivos**, según el registro de Incucai.

### Medidas de prevención para la población general

Desde las entidades internacionales, recomiendan “Ocho reglas de oro” para mantener la salud de los riñones:

- ✓ Mantenerse en forma y activo
- ✓ Mantener un control regular de los niveles de glucosa en sangre
- ✓ Monitorear la presión arterial

- ✓ Comer saludablemente y mantener el peso bajo control
- ✓ Tomar agua
- ✓ No fumar
- ✓ No automedicarse
- ✓ Chequear la función renal con un profesional ante factores o antecedentes de riesgo.

También es importante reducir el consumo de sal agregada y reducir el consumo de gaseosas y alcohol.

Comentarios:

Va imagen con imagen

