

Baja California Sur apuesta por la prevención en la enfermedad renal crónica

Posted on 12 de marzo de 2024 by Diario Humano



Día Mundial del Riñón: Destacan la importancia de adoptar hábitos saludables para prevenir la enfermedad renal crónica.

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. – Adoptar hábitos de vida saludable en los que se priorice la ingesta de agua simple y de alimentos con alto contenido nutricional, al tiempo de realizar actividad física diaria y moderada, es fundamental para evitar la presencia de la enfermedad renal crónica (ERC) que, de no ser detectada y controlada oportunamente, deteriora de manera significativa la calidad y expectativa de vida, dijo la nefróloga del Hospital Salvatierra.

En el marco del Día Mundial del Riñón, que se conmemora este 14 de marzo, se destacó que el consumo excesivo de sal, alimentos ultraprocesados, refrescos y bebidas azucaradas, así como el tabaquismo y otros hábitos nocivos, incrementan las posibilidades de desarrollar esta patología, en la que el mencionado órgano pierde la capacidad de eliminar los desechos y el exceso de líquido de la sangre.

Cuando esto ocurre, los pacientes deben someterse a tratamientos de reemplazo como la diálisis y hemodiálisis que contribuyen a depurar la sangre, para reducir el riesgo de que la deficiencia renal debilite los huesos con mayores posibilidades de fracturas; vulnere el sistema inmunitario que eleva la posibilidad de enfrentar infecciones y dañe al sistema nervioso que pueden afectar la capacidad de concentrarse y ocasionar convulsiones.

Asimismo, padecer obesidad, diabetes e hipertensión aumentan las probabilidades de enfrentar la enfermedad renal crónica que de no ser tratada puntualmente puede derivar en fallas cardíacas potencialmente letales. Se explica la relevancia de que la población, en especial quienes tienen antecedentes familiares con estas patologías, refuercen medidas preventivas como mantener un peso saludable, controlar la glucosa en la sangre y la presión arterial, limitar el consumo de alcohol, aprender a manejar el estrés.

Esta enfermedad no es curable, pero sí controlable y su detección puede ser compleja, ya que produce síntomas (náuseas, vómito, pérdida de apetito, fatiga y debilidad, cambio en la cantidad de orina, hinchazón de pies y tobillos) hasta que se encuentra en una fase avanzada, de ahí la necesidad de acudir a chequeos médicos continuos para acceder a exámenes clínicos que amplíen la oportunidad de diagnosticarla y tratarla en etapas



prematuras.