

Alertan sobre el impacto de la mala alimentación en la salud renal

Posted on 12 de marzo de 2025 by Diario Humano



El consumo excesivo de sodio, azúcar y grasas, junto con el sedentarismo, aumenta el riesgo de insuficiencia renal, advierten especialistas.

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. -La mejora de hábitos de vida, con una alimentación más nutritiva y una actividad física diaria y moderada, es crucial para prevenir enfermedades renales que pueden limitar de manera significativa la expectativa y calidad de vida de las personas, indicó el director del Centro Estatal de Trasplantes y de la Enfermedad Renal Crónica de la Secretaría de Salud, Alfredo Tapia Sánchez al inaugurar un encuentro académico sobre ese tipo de patologías.

En esta actividad desarrollada en el auditorio del Hospital Juan María de Salvatierra en el marco del Día Mundial del Riñón, que se conmemora cada segundo jueves de marzo, Tapia Sánchez explicó que el daño renal suele avanzar



lentamente como resultado, en muchos de los casos, del elevado consumo de productos que son dañinos para el organismo, como alimentos procesados que tienen altos contenidos de sodio, azúcar y grasa; de tabaco, bebidas etílicas y estupefacientes.

Si bien existen antecedentes genéticos que aumentan el riesgo de enfrentar estos padecimientos, en la mayoría de pacientes se tiene confirmada la presencia de estilos de vida sedentaria e ingestas lesivas que al paso de los años conducen a la insuficiencia renal crónica, explicó el especialista al enfatizar que la obesidad y sobrepeso, la diabetes y en particular la hipertensión, son factores que aumentan las posibilidades de sufrir de manera anticipada el mal funcionamiento de este órgano vital.

En este foro al que acudió personal médico y de enfermería de todo el sector, el servidor público destacó el esfuerzo que lleva a cabo la autoridad nacional y estatal, a través de la estrategia “Vive saludable”, para fomentar la nutrición adecuada y la ejercitación entre las niñas y niños de primaria, ya que de esa manera se podrá fortalecer la sensibilización de nuevas generaciones sobre la importancia de que sus hábitos de hoy definen en gran parte su salud del mañana.

El Centro Estatal de Trasplantes y de la Enfermedad Renal Crónica de la Secretaría de Salud presentó una iniciativa para que el sector salud conforme un registro estatal de pacientes con insuficiencia renal crónica, para tener un panorama más preciso del número de personas que enfrentan esta condición y con base en esa información reforzar estrategias preventivas, así como de atención oportuna, ya sea con tratamiento farmacológico o con terapias sustitutivas como diálisis y hemodiálisis.