

El Día Mundial del Riñón

Objetivos

El Día Mundial del Riñón es una campaña mundial de sensibilización dirigida a crear conciencia sobre la importancia de nuestros riñones.

Iniciativa

El Día Mundial del Riñón es una iniciativa conjunta de la Sociedad Internacional de Nefrología (SIN) y International Federation of Kidney Foundations (IFKF)

En 2018 el Día Mundial del Riñón irá dirigido a la prevención y el diagnóstico precoz de la enfermedad renal en la mujer.

El Día Mundial del Riñón y el Día Internacional de la Mujer 2018 se conmemoran el mismo día, ofreciéndonos la oportunidad de reflexionar sobre la importancia de la salud de las mujeres y específicamente su salud renal. En su 13º aniversario, el Día Mundial del Riñón promueve el acceso asequible y equitativo a la educación sanitaria, la atención en salud y la prevención de las enfermedades renales para todas las mujeres y niñas del mundo.

La alimentación y los estilos de vida cardiosaludables que incluye una dieta equilibrada baja en grasas saturadas y rica en fibra, una ingesta adecuada de agua, evitar exceso de azúcares y sal, realizar ejercicio físico moderado y continuado, evitar el estrés y mantener las horas de sueño necesarias son las principales recomendaciones

¿Sabías que?

El riesgo de desarrollar ERC es casi tan alto en las mujeres como en los hombres, siendo un poco mayor en mujeres. Según algunos estudios, la ERC es más probable que se desarrolle más en mujeres que hombres, con una prevalencia promedio del 14% en las mujeres y del 12% en los hombres. Sin embargo, el número de mujeres en diálisis es menor que el número de hombres. Al menos tres razones principales son reconocidas hasta ahora: la progresión de la ERC es más lenta en las mujeres que en los hombres, las barreras psico-socioeconómicas como una menor consciencia de la enfermedad llevan a un inicio tardío o no de diálisis en las mujeres y el acceso desigual a la atención es un problema en países que no tienen cobertura médica universal. El trasplante renal también se distribuye de manera desigual, principalmente debido a aspectos sociales, culturales y psicológicos: incluso en algunos países que proporcionan trasplante de riñón y tratamiento equitativo para hombres y mujeres, las mujeres tienden más a donar riñones y es menos probable que los reciban. De hecho, existe una clara necesidad de abordar las cuestiones de acceso equitativo a la atención de la salud para las mujeres donde actualmente no existe, y aumentar la sensibilización y la educación para facilitar el acceso de las mujeres al tratamiento y mejores resultados de salud.

Algunas enfermedades renales son más comunes en mujeres

La nefropatía lúpica o la infección renal (pielonefritis aguda o crónica), generalmente afectan a las mujeres. La nefritis lúpica es una enfermedad renal causada por una enfermedad autoinmune, que es un trastorno en el que el sistema inmunitario del cuerpo ataca las propias células y órganos. La pielonefritis es una infección potencialmente grave que afecta a uno o ambos riñones. Las infecciones renales (como la mayoría de las infecciones del tracto urinario), son más comunes en las mujeres y el riesgo aumenta durante el embarazo. Para garantizar buenos resultados, como la mayoría de las enfermedades renales, el diagnóstico y el tratamiento deben ser oportunos.

Enfermedad renal y embarazo

La ERC también se considera un factor de riesgo para el resultado adverso del embarazo y la fertilidad reducida. Las mujeres que tienen enfermedad renal crónica corren un mayor riesgo de tener resultados negativos para la madre y el bebé; los embarazos en mujeres con ERC avanzada son los más desafiantes, con altas tasas de trastornos hipertensivos y nacimientos prematuros. Pueden tener fertilidad reducida, pero la concepción es posible, incluso si es poco frecuente, en diálisis. En diálisis, los resultados mejoran con el tratamiento intensivo (diario o casi diario), lo que exige programas específicos para las mujeres en edad fértil. En las mujeres trasplantadas con éxito, la fertilidad se puede restaurar y las posibilidades de un nacimiento exitoso aumentan. Sin embargo, como las complicaciones se observan con más frecuencia que en la población general, siempre se debe buscar asesoramiento médico antes de la concepción. Existe una clara necesidad de una mayor conciencia sobre la ERC en el embarazo, para identificar oportunamente la enfermedad renal en el embarazo y para el seguimiento de las mujeres con ERC durante y después de la gestación. A este respecto, el embarazo también puede ser una ocasión valiosa para el diagnóstico precoz de la ERC, lo que permite la planificación de intervenciones terapéuticas. A su vez, las complicaciones relacionadas con el embarazo aumentan el riesgo de enfermedad renal: la preeclampsia, un síndrome en el que un defecto de la implantación de la placenta afecta a los riñones normales, produciendo hipertensión y proteinuria; es una de las 3 causas principales de mortalidad materna. La preeclampsia, el aborto séptico (infección de la placenta), y la hemorragia posparto (hemorragia mayor después del parto), son las principales causas de lesión renal aguda (IRA) en mujeres jóvenes, y pueden anunciar futuras ERC en los sobrevivientes. La carga de esas complicaciones maternas es particularmente alta para las mujeres en los países en desarrollo, debido al acceso insuficiente a la atención prenatal universal y oportuna, al manejo inadecuado de las mujeres con preeclampsia y a la falta de disponibilidad de diálisis por enfermedad renal aguda grave.

Consejos para mantener el buen estado de los riñones

- Prevenir el sobrepeso o la obesidad, especialmente en situaciones particulares como son el periodo de gestación y menopausia.

- Detección precoz de enfermedades altamente perjudiciales para nuestros riñones como son la diabetes y la hipertensión arterial, ambas frecuentes en las situaciones especiales de la mujer durante la gestación y la menopausia.
- Control de la tensión arterial en las mujeres con antecedentes familiares de hipertensión arterial.
- Control de la función renal por parte de su médico de atención primaria a partir de los 70 años donde se observa con más frecuencia la enfermedad renal crónica oculta.
- El ejercicio es el mejor medicamento frente a las enfermedades cardiovasculares que dañan nuestros riñones.
- Mantener una adecuada ingesta de líquidos.
- Evitar tomar medicamentos sin control médico.

Manifiesto de personas con enfermedades renales

Prevención

La patología litiásica renal en la mayoría de los casos es una enfermedad crónica

Para prevenir la nueva aparición de cálculos renales en personas que ya han sufrido un episodio de litiasis renal se aconseja seguir las siguientes recomendaciones:

Ingesta apropiada de agua

Intentar tener una buena hidratación para conseguir generar dos litros de orina al día, para ello es aconsejable beber algo más de dos litros de agua teniendo que aumentar a casi tres litros al día en periodos en los que la temperatura ambiente sea elevada (para compensar la deshidratación secundaria al sudor).

El tipo de agua no es tan determinante como el volumen ingerido, es decir, lo más importante es lo mencionado anteriormente en cuanto a cantidad.

Si que es cierto que el beneficio será mayor con aguas de baja mineralización y sería desaconsejable el agua carbonatada excepto en aquellos pacientes que se confirme la presencia o antecedentes de litiasis de ácido úrico.

Evitar el consumo de refrescos

El consumo de refrescos, especialmente bebidas de cola estaría desaconsejado. Aunque el consumo de café y té es controvertido, parece desaconsejable el abuso de los mismos.

Es aconsejable el consumo diario de infusiones a base de Herniaria, planta conocida como “rompe-piedras” que ayudan a aumentar la diuresis y prevenir la formación de nuevas litiasis.

Controlar la dieta

Es aconsejable aumentar la ingesta de fruta (principalmente cítricos), y aumentar verduras (evitando acelgas y espinacas, especialmente en aquellos pacientes con litiasis de oxalato cálcico monohidrato). Reducir en la dieta las proteínas animales en general, la ingesta de sal, chocolate y frutos secos.

Es aconsejable mantener una ingesta de calcio acorde a la edad del individuo y muy raramente se aconseja reducir la ingesta de calcio, por tanto NO se desaconseja el consumo de lácteos en líneas generales.

La obesidad no solo incrementa la probabilidad de sufrir un cólico nefrítico sino que además aumenta el riesgo de padecer complicaciones renales, por lo tanto es esencial mantener una dieta sana y equilibrada.