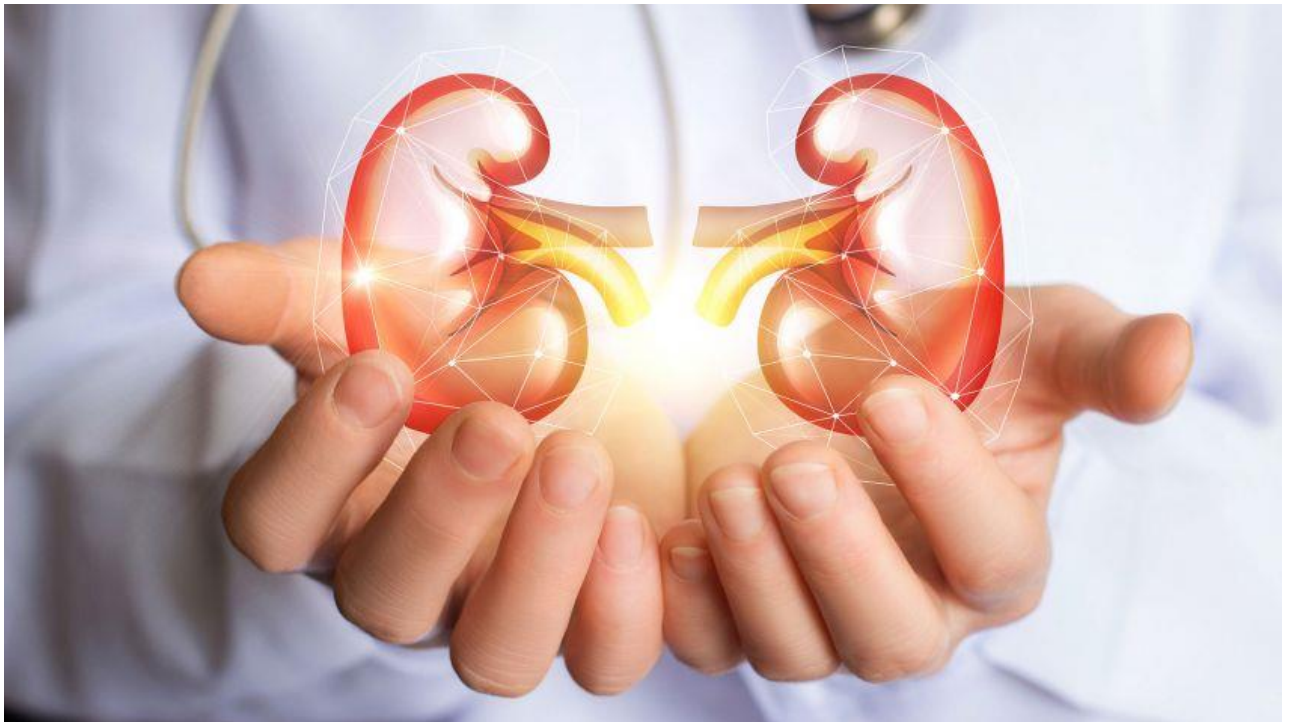


la familia como agente de salud



DOCUMENTACIÓN • Nº 104

Día Mundial del Riñón

Abril de 2019

Elaborado por el Dr. Jose Antonio Serrano, director del Área de Salud de The Family Watch

Introducción

El Día Mundial del Riñón comenzó a celebrarse en 2006 y desde entonces no ha dejado de crecer. Cada año, la campaña destaca un tema en particular. El día mundial tiene lugar todos los años, el segundo jueves del mes de marzo: Este año fue el día 14; bajo el título “*salud renal para todos en todo el mundo*”. Es un día para recordar a la población la importancia que tiene el cuidado de nuestros riñones y prevenir diferentes patologías.

Los principales objetivos son

- Fomentar las conductas preventivas.
- Ser conscientes sobre nuestros “increíbles riñones”, resaltando que la diabetes y la hipertensión arterial son factores de riesgo para la **Enfermedad Renal Crónica (ERC)**.
- Fomentar la revisión sistemática de los pacientes con diabetes e hipertensión, para evitar la ERC.
- Educar a los médicos sobre su papel clave en la detección y reducción del ERC, particularmente en poblaciones de alto riesgo.
- Destacar la importancia del papel de las autoridades de la salud para el control de la epidemia de ERC. En el Día Mundial del Riñón se anima a los gobiernos a invertir más en la salud renal.
- Concienciar sobre la necesidad de donar órganos, siendo el trasplante una de las mejores opciones para salvar vidas frente a la insuficiencia renal.

Algunos datos

-La enfermedad renal es actualmente la décimo primera causa de mortalidad mundial.

-Hay entre 2,3 a 7,1 millones de muertes prematuras por falta de acceso a diálisis, hemodiálisis y trasplante.

-La enfermedad renal crónica (ERC) es actualmente la sexta causa de muerte de más rápido crecimiento.

-Se estima que *850 millones de personas en el mundo* padecen enfermedad renal por diversas causas. La enfermedad renal crónica provoca al menos 2,4 millones de muertes al año, mientras que la lesión renal aguda, un importante impulsor de la enfermedad renal crónica, afecta a más de 13 millones de personas a nivel mundial.

-La falta de equidad e igualdad en la salud renal siguen siendo muy frecuente. Las enfermedades renales surgen frecuentemente de condiciones sociales como pobreza, discriminación de género, falta de educación, riesgos laborales y contaminación, entre otros. A pesar de que la enfermedad renal se puede prevenir en algunos casos, es frecuente que los pacientes necesiten tratamientos de por vida, como medicamentos, diálisis, hemodiálisis o trasplante renal. Estos tratamientos son inalcanzables en muchos casos: por ejemplo, en muchos países miembros de la OCDE, el paciente debe pagar la terapia sustitutiva de su bolsillo, haciéndola inaccesible

por sus altos costos. En cuanto al trasplante, se considera una solución rentable, sin embargo, la falta de infraestructura y de un equipo especializado en varios países es igualmente inaccesible.

Las peticiones de este día son

Fomentar y adoptar estilos de vida saludables (acceso a agua limpia, actividad física, dieta saludable, control del tabaco). La enfermedad renal se puede prevenir, retrasar y / o mantener bajo control cuando se implementan las medidas de prevención adecuadas.

- La detección de enfermedades renales debe ser una intervención de atención médica primaria, incluido el acceso a herramientas de identificación (por ejemplo, análisis de orina y sangre). La detección de población de alto riesgo, y el diagnóstico y el tratamiento tempranos son rentables para prevenir o retrasar la enfermedad renal en etapa terminal.

- Asegurar que los pacientes renales reciban los servicios de salud básicos que necesitan (como control de la presión arterial y del colesterol, así como los medicamentos esenciales) para retrasar la progresión de la enfermedad sin sufrir dificultades financieras.

- Implementación de políticas transparentes que rijan el acceso equitativo y sostenible a servicios avanzados de atención médica (diálisis, hemodiálisis y trasplante) y una mejor protección financiera a medida que existan más recursos disponibles.

El Día Mundial del Riñón es una campaña de sensibilización mundial dirigida a aumentar la conciencia sobre la importancia de nuestros riñones: ¿qué puedes hacer por tus riñones?

-Mantenerse en forma y activo.

-Mantener un control regular de los niveles de glucosa en sangre.

-Monitorizar la presión arterial.

-Comer saludablemente y mantener tu peso bajo control.

-Mantener una ingesta de líquidos adecuada.

-NO fumar.

-NO automedicarse.

-Chequear periódicamente tu función renal, sobre todo si tienes uno o más factores de alto riesgo, como son la diabetes y la hipertensión.

Enfermedad renal crónica (ERC)

¿Qué es la enfermedad renal crónica?

La enfermedad renal crónica (ERC) es una pérdida progresiva de la función renal durante un período de meses o años. Cada uno de los riñones tiene alrededor de un millón de filtros diminutos, llamados nefronas o nefrones. La nefrona es la unidad estructural y funcional básica del riñón, responsable de la purificación de la sangre. Su principal función es filtrar la sangre para regular el agua y las sustancias solubles, reabsorbiendo lo que es necesario y excretando el resto como orina.

Si las nefronas están dañadas, dejan de funcionar. Por un tiempo, las nefronas sanas pueden asumir el trabajo adicional. Pero si el daño continúa, más y más nefrones se apagan. Después de un cierto punto, las nefronas que quedan no pueden filtrar su sangre lo suficientemente bien como para mantenerse saludable. Cuando la función renal cae por debajo de cierto punto, se llama insuficiencia renal. La insuficiencia renal afecta todo el cuerpo y puede hacer que se sienta muy enfermo. La insuficiencia renal no tratada puede ser potencialmente mortal.

La enfermedad renal crónica temprana no presenta signos ni síntomas, y por lo general no desaparece, pero sí puede ser tratada y cuanto antes se diagnostique, mayores serán sus posibilidades de recibir un tratamiento eficaz. Los exámenes de sangre y orina se usan para detectar una enfermedad renal. Entre el 8 y el 10% de la población adulta tiene algún tipo de daño renal, y cada año millones mueren prematuramente por complicaciones relacionadas con las enfermedades renales crónicas.

La primera consecuencia de la ERC no detectada es el riesgo de desarrollar una pérdida progresiva de la función renal que puede conducir a la insuficiencia renal o enfermedad renal terminal, lo que significa que se necesita un tratamiento de diálisis regular o un trasplante de riñón para sobrevivir.

La segunda consecuencia de la ERC es que aumenta el riesgo de muerte prematura por enfermedad cardiovascular asociada. Si la ERC se detecta en forma temprana y se maneja de manera apropiada, el deterioro de la función renal puede disminuir o incluso detenerse, y el riesgo de complicaciones cardiovasculares asociadas puede reducirse.

¿Cómo se mide la función renal?

El principal indicador de la función renal es el nivel de **creatinina** en la sangre, un producto de desecho del cuerpo producido por los músculos y excretado por los riñones. Si se reduce la función renal, la creatinina se acumula en la sangre, lo que lleva a un nivel elevado cuando se analiza un análisis de sangre.

La función renal se mide mejor con la estimación del **Filtrado Glomerular (FGe)**. Se puede estimar a partir de su nivel de creatinina en la sangre. Lo normal es aproximadamente 100 ml / min, por lo que los valores más bajos indican el porcentaje de función renal normal que tiene. Si su FGe cae por debajo de 60 ml / min, necesitará consultar con el nefrólogo.

La presencia de exceso de proteínas en la orina, concretamente la **albúmina**, también es un marcador de la ERC y es un mejor indicador del riesgo de progresión y de ataques cardíacos prematuros y accidentes cerebrovasculares que con solo el FG.

Sin embargo, el FGe solo nos mide un aspecto de la enfermedad renal. El otro componente, tan importante como el FGe es la determinación de proteínas en la orina. Habitualmente se mide el cociente albumina/creatinina en muestra simple de orina. Si es > 30 ya no es normal e implica una alteración estructural renal que debe estudiarse. Por eso el cribado de la ERC en poblaciones de riesgo debe hacerse mediante la evaluación del FGe y de la albuminuria al menos una vez al año. El diagnóstico no ha de basarse en una *única* determinación de FGe y/o albuminuria y *siempre* debe confirmarse.

Etapas de la enfermedad renal crónica

Por lo general, la enfermedad renal comienza de manera lenta y silenciosa, y progresa a lo largo de varios años. No todos progresan de la Etapa 1 a la Etapa 5. La Etapa 5 también se conoce como Enfermedad Renal Terminal. El FG es menor de 15mL / min

Causas de la ERC

La presión arterial alta (hipertensión) y la diabetes son las causas más comunes de enfermedad renal. La presión arterial alta causa poco más de un cuarto de todos los casos de insuficiencia renal. La diabetes se ha establecido como la causa de alrededor de un tercio de todos los casos y es la causa más común de enfermedad renal terminal en la mayoría de los países desarrollados.

Otras afecciones menos comunes incluyen inflamación (glomerulonefritis) o infecciones (pielonefritis). Algunas veces, la ERC se hereda (como la enfermedad poliquística) o el resultado de un bloqueo de larga duración en el sistema urinario (como agrandamiento de la próstata o cálculos renales).

Algunos medicamentos pueden causar la ERC especialmente los antiinflamatorios no esteroideos si se toman durante un período prolongado. A menudo los médicos no pueden determinar qué causó el problema.

Prevalencia de ERC

Aproximadamente 1 de cada 10 personas tiene algún grado de ERC. Puede desarrollarse a cualquier edad y varias condiciones pueden llevar a la ERC. La enfermedad renal puede afectar a personas de todas las edades y razas. La ERC puede ocurrir a cualquier edad, pero se vuelve más común con la edad. Aunque alrededor de la mitad de las personas de 75 años o más tienen algún grado de ERC, muchas de estas personas en realidad no tienen enfermedades de los riñones. Tienen un envejecimiento normal de sus riñones. Las pruebas simples de sangre y orina pueden detectar la ERC y los tratamientos simples y de bajo costo pueden retardar la progresión de la enfermedad, reducir el riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares asociados y mejorar la calidad de vida.

Tratamiento de la ERC

Ya hemos dicho que no existe cura para la enfermedad renal crónica, aunque el tratamiento puede retardar o detener la progresión de la enfermedad y puede prevenir el desarrollo de otras enfermedades graves. Los tratamientos principales son una dieta adecuada y medicamentos, y para aquellos que alcanzan la situación terminal, el tratamiento es con diálisis a largo plazo o el trasplante de riñón.

En las primeras etapas de la enfermedad renal, una dieta adecuada y medicamentos pueden ayudar a mantener los equilibrios críticos en el cuerpo que normalmente controlan sus riñones. Sin embargo, cuando tiene insuficiencia renal, los desechos y líquidos se acumulan en su cuerpo y necesita tratamientos de diálisis para eliminar estos desechos y el exceso de líquido de su sangre, la diálisis se puede realizar mediante una máquina (**hemodiálisis**), o mediante el uso de la **diálisis peritoneal**, en el domicilio del paciente. En pacientes adecuados, un trasplante de riñón combinado con medicamentos y una dieta saludable puede restaurar la función renal normal.

Con motivo del día mundial del riñón, la Sociedad Española de Nefrología (SEN), publica, el 14 de marzo la siguiente **Nota de Prensa**:

“La enfermedad renal crónica (ERC) crece casi un 30% en España en la última década y se convertirá en la segunda causa de muerte en pocos años si continúa su crecimiento actual”.

A nivel global, se estima que unos 850 millones de personas en todo el mundo tienen enfermedad renal que causa al menos 2,4 millones de muertes al año. Según los últimos estudios, más del 10% de la población adulta tiene enfermedad renal.

En España unos 7 millones de personas ya padecen Enfermedad Renal Crónica, de las que unas 60.000 están en Tratamiento Renal Sustitutivo (TRS), es decir, requieren hemodiálisis, diálisis peritoneal o trasplante para sustituir la función de sus riñones. La prevalencia de ERC en TRS, pasó de 994 pacientes por millón de habitantes en 2008 a 1284 en 2017. Asimismo, la incidencia de nuevos casos creció en los últimos diez años un 10% (de 128 a 141 por millón de habitantes), mientras que la mortalidad se situó en casi el 9% en el año 2017.

El envejecimiento de la población, pero también otros importantes factores de riesgo prevenibles o evitables como la diabetes, la enfermedad cardiovascular, la obesidad, la hipertensión arterial o el tabaquismo son las principales causas de esta patología.

Entre sus problemas destaca que es una enfermedad que cuenta con un infra diagnóstico del 40%, y que el 25% de los afectados desconoce su situación en las fases iniciales, lo que complica su abordaje y tratamiento en los estadios avanzados. Los nefrólogos defienden la necesidad de una mayor concienciación de la sociedad y de las autoridades sanitarias para frenar el avance de la Enfermedad Renal Crónica, desarrollando campañas de promoción de la salud renal y unos hábitos saludables que faciliten tanto el diagnóstico precoz como la prevención.

‘Código Riñón’ y recomendaciones de salud renal.

Para desarrollar la estrategia de promoción de la salud renal, la S.E.N. cuenta con el programa Código Riñón, iniciativa impulsada el pasado año y que fue aprobada por el Pleno de Senado con el apoyo de todos los grupos políticos. Este programa incluye acciones como campañas de educación sobre salud renal dirigidas a escolares y familias; acciones interdisciplinarias con profesionales de la Atención Primaria; y jornadas de sensibilización con representantes políticos. En concreto, la S.E.N. va a comenzar a trasladar esta iniciativa a los parlamentos de las diferentes comunidades autónomas para que también la apoyen y la respalden con medidas para su financiación y desarrollo.

El objetivo es sensibilizar a la sociedad de la importancia de seguir unos hábitos de vida saludables que redunden en el beneficio y cuidado de los riñones, y que constituyen la mejor prevención frente a la Enfermedad Renal Crónica. Entre estos consejos destacan llevar una dieta equilibrada, hacer ejercicio físico de forma regular, evitar el sobrepeso u obesidad, dejar el tabaco y el alcohol, y beber más agua, de forma regular (no sólo cuando se sienta sed). Además, los nefrólogos recomiendan controlar la presión arterial, vigilar la sal en la dieta, tomar sólo los medicamentos prescritos por el médico y evitar el abuso de antiinflamatorios por su toxicidad para el riñón, y acudir a tus revisiones médicas si eres hipertenso, tienes diabetes o tienes familiares con enfermedad renal. Igualmente se aconseja realizar análisis de sangre y orina, al menos uno al año, ya que el mal funcionamiento de los riñones sólo se percibe con síntomas cuando es muy avanzado.

En cuanto a las recomendaciones generales sobre la dieta para cuidar la salud renal, hay que subrayar el consumo de alimentos frescos frente a procesados; comer más verduras, legumbres y frutas frente a proteínas de origen animal, y primar el pescado y las carnes blancas frente a las rojas. Asimismo, mantener un nivel adecuado de hidratación y priorizar el agua frente a zumos y refrescos industriales.

Referencias

- 1.- Alberto Martínez-Castelao y cols. ‘Documento de consenso para la detección y manejo de la enfermedad renal crónica’. Nefrología (2014;34(2):243-62)
2. ‘Código riñón’. Ver documentos de interés científico. En “info para pacientes”
<https://www.senefro.org/modules.php?name=webstructure&idwebstructure=101>
- 3.- Guía para el paciente renal según modalidades de tratamiento.
https://alcersalamanca.org/Documentos/modalidades_cordoba.pdf
- 4.- Opciones de Tratamiento Renal Usted Puede Ayudar al Paciente
<https://alcer.org/federacionalcer/wp-content/uploads/2013/11/herramientas.pdf>