



DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN

VIDA SANA PARA RIÑONES SANOS

9 marzo 2017

- La Sociedad Argentina de Pediatría a través del Comité de nefrología quiere unirse a esta celebración del DIA MUNDIAL DEL RIÑON, aprovechando la oportunidad para concientizar sobre la importancia de las enfermedades renales y recordar que podemos hacer para mantener a nuestros riñones sanos.



¿Qué es el Día Mundial del Riñón?

- El Día Mundial del Riñón es una campaña mundial dirigida a crear conciencia sobre la importancia de nuestros riñones para nuestra salud en general y de esta manera reducir la frecuencia y el impacto de la enfermedad renal y sus problemas de salud asociados en todo el mundo.



Las enfermedades renales afectan a millones de personas en todo el mundo, entre ellos muchos **niños** desde una edad temprana.

Por lo tanto es crucial fomentar y facilitar la educación, la detección temprana y un estilo de vida saludable en los niños, para evitar el daño renal prevenible y para tratar correcta y oportunamente a los niños con problemas congénitos y/o adquiridos de los riñones.

¿Sabías que...?

Tus riñones:

- Eliminan los productos de desecho metabólico resultado del metabolismo de tus comidas.
- Elimina el exceso de líquido de tu cuerpo. Manteniendo el balance de agua independientemente de lo que ingieras
- Controla el equilibrio electrolítico : sodio, potasio etc manteniendo los valores en sangre en un estrecho margen independientemente de la ingesta.
- Mantiene el equilibrio ácido base.
- Ayuda a controlar la presión arterial.
- Ayuda a mantener los huesos sanos.
- Estimula a la médula ósea para la formación de glóbulos rojos, impidiendo que te pongas anémico.

Obesidad y enfermedad renal crónica (ERC)

- La obesidad es un problema creciente a todas las edades.
- Como muchos otros problemas de salud peor si están presentes desde edades tempranas.
- Los riñones de los pacientes con obesidad deben trabajar más duro y filtrar más sangre (hiperfiltración) para satisfacer las demandas metabólicas ocasionadas por el aumento de peso. Esta función en exceso puede a la larga lesionar a los riñones y llevar a la ERC
- La obesidad no solamente complica a la ERC, sino que es un factor de riesgo para desarrollar ERC.

Obesidad y enfermedad renal crónica (ERC)

- La obesidad incrementa el riesgo de mortalidad causado por enfermedad renal.
- En la obesidad se producen cambios estructurales en los riñones (glomerulomegalia asociada con proliferación mesangial y en menor medida glomeruloesclerosis focal y segmentaria con fusión en los podocitos) que llevan a deterioro de su función.



Obesidad y enfermedad renal crónica (ERC)

- Los recién nacidos de bajo peso tienen más riesgo de desarrollar obesidad, tienen menor número de nefronas y por ambas razones más riesgo de ERC.
- El riesgo de desarrollar hipertensión en el paciente obeso es 4 veces mayor que en el No obeso.
- La Reducción del peso, disminuye la Presión Arterial.
- Los obesos tienen más riesgo de desarrollar insulino resistencia y diabetes.
- *La enfermedad cardiovascular y renal de la obesidad en los adultos se origina en la infancia*

- La buena noticia es que la obesidad y en gran medida la ERC son prevenibles.
- La educación sobre los riesgos de la obesidad y la importancia de llevar un estilo de vida saludable, incluyendo apropiada nutrición y ejercicio pueden dramáticamente ayudar en la prevención de la obesidad y ERC.

Queremos recordar.....

Las 8 reglas de oro para la prevención de ERC

Las enfermedades renales son silenciosas, y afectarán en gran medida tu calidad de vida. Sin embargo, hay varias maneras fáciles de reducir el riesgo de desarrollar enfermedad renal

1) Mantente en forma y activo : Realizar actividad física o algún deporte

El ejercicio ayuda a *reducir la presión arterial, el sobrepeso, la obesidad* y por lo tanto, reduce el riesgo de *enfermedad renal crónica*.

2) Mantener una ingesta de líquidos saludables

Consumir mucho líquido ayuda a la limpieza que realizan los riñones, al manejo del sodio, la urea y toxinas del cuerpo que, a su vez, se traduce en un “riesgo significativamente menor” de desarrollar enfermedad renal crónica.

3) Controle su presión arterial

Los niños también deben controlarse la TA una vez al año en cada visita al pediatra a partir de los 3 años. Más seguido si tienen *factores de riesgo* (como *diabetes, sobrepeso, obesidad, prematurez o enfermedad renal*). Los valores difieren de los del adulto y son diferentes de acuerdo al sexo, a la altura del paciente y la edad.

4) Comer saludable y mantener su peso bajo control

La obesidad es mala a todas las edades. Evítela.

Comer saludable y tener un peso acorde a la talla permite prevenir la diabetes, enfermedades cardíacas y otras condiciones asociadas con la enfermedad renal crónica. Coma frutas y verduras.

5) Reduzca el consumo de sal. Evite los alimentos procesados y envasados. No agregue sal a la comida. La comida “casera” es más sana y tiene menos sal.

6) Mantenga el control regular de su nivel de azúcar en la sangre

Aproximadamente la mitad de las personas que tienen diabetes desarrollan daño renal, por lo que es importante en estos casos realizar pruebas regulares para comprobar sus funciones renales. El daño renal por la diabetes se puede reducir o prevenir si se detecta a tiempo. Es importante mantener el control de los niveles de azúcar en la sangre.

7) No fumar

Fumar retarda el flujo de sangre a los riñones. Cuando menos sangre llega a los riñones, más perjudica su capacidad para funcionar correctamente. Fumar también aumenta el riesgo de cáncer de riñón en un 50 por ciento.

8) No tome las pastillas de venta libre con regularidad

Algunos medicamentos comunes como fármacos antiinflamatorios no esteroides son conocidos por causar daño renal si se toman regularmente. Estos medicamentos probablemente no representan peligro significativo si sus riñones son sanos y se usan sólo para casos de emergencia, pero si se trata de dolor crónico, como la artritis o el dolor de espalda, comuníquese con su médico para encontrar una forma de controlar el dolor sin poner en riesgo sus riñones.

La detección de la enfermedad renal

- El día mundial del riñón es una buena oportunidad para alertar y alentar a todas aquellas personas que tienen algún factor de riesgo para enfermedad renal, a consultar a su médico.
- La enfermedad renal generalmente progresa en silencio, a menudo destruyendo la mayor parte del riñón antes de causar ningún síntoma. La detección temprana del fallo de la función renal es crucial porque permite el tratamiento adecuado antes de que el daño renal irreversible o deterioro que se manifieste a través de otras complicaciones

Mensaje:

- Educar a todos los médicos profesionales acerca de su papel clave en la **detección precoz** para reducir el riesgo de enfermedad renal crónica, particularmente en poblaciones de alto riesgo.
- Alertar a la población general y pediatras sobre el riesgo de desarrollar enfermedad renal a largo plazo de ciertos pacientes habitualmente no identificados como pacientes en riesgo , por ejemplo RNPT, BP, cardiópatas, monorrenos, **obesos**, hipertensos de cualquier causa, diabéticos. Todos ellos deben tener un chequeo renal .

Mensaje

- Recordar que la ***diabetes, la obesidad y la hipertensión arterial*** son una tríada inseparable y factores de riesgo para la enfermedad renal crónica (ERC) a todas las edades.
- Fomentar conductas preventivas.
- Fomentar el trasplante como la opción de mejor resultado para la enfermedad renal crónica terminal y el acto de la donación de órganos como una iniciativa para salvar vidas.

Mensaje

- **Y especialmente en nuestro país y en la edad pediátrica aprovechar esta oportunidad para seguir difundiendo todas las medidas de prevención del Síndrome Urémico Hemolítico que es la primera causa de insuficiencia renal aguda en la edad pediátrica y la 2da causa de ERC y trasplante renal.**