



ASÍ CUIDAS TUS RIÑONES

Son una parte del cuerpo que hace una función esencial que repercute en otros órganos y sistemas. ¿Qué debemos tener en cuenta para protegerlos al máximo?

Una de cada siete personas en España, es decir, un 15 % de la población total, tiene enfermedad renal crónica. "Pero tan solo un 20-25 % de ellos lo sabe", destaca el doctor Emilio Sánchez, presidente de la Sociedad Española de Nefrología (S.E.N.). El problema es que tampoco sus médicos de Atención Primaria son conscientes del problema, porque es una patología de la que, a nivel popular, se

habla poco. A diferencia de otros parámetros, como el colesterol o la presión arterial, sobre los que todos comentan, en el caso de la patología renal el desconocimiento es generalizado.

ASÍ ES EL PACIENTE TIPO

El problema de la enfermedad renal crónica es que no avisa hasta que está muy avanzada. Es difícil que, por sí mismo, un paciente sin antecedentes acuda al médico para consultar por su

ASFASDF

estado nefrológico. El paciente tipo, tal como detalla el especialista, es una persona mayor de 60 años, con diabetes, hipertenso, con sobrepeso u obesidad, que ha sufrido algún evento cardiovascular anterior y que fuma. "En el 80 % de los casos se dan estas características", destaca el presidente de la S.E.N.

OBJETIVO PARA 2026

Pero lo más paradójico es que es tremendamente sencillo detectar la enfermedad renal crónica. Y parece que a lo largo de 2026 se hará realidad por fin en España un cribado que permita descubrir casos que hasta ahora pasaban inadvertidos. Es, además, una prueba muy barata, que supone apenas un euro de coste, y que necesita solamente un análisis de orina y otro de sangre. En la orina se haría una medición de albuminuria (clave para detectar ese daño renal) y con la sangre se medirían los niveles de creatinina y filtrado glomerular.

En principio está previsto que este cribado se ofrezca a todos los mayores de 60 años que tengan algún factor añadido para desarrollar la enfermedad renal crónica. Y solo con esta medida se podrían detectar a nueve de cada diez enfermos, lo que tiene un resultado aún más sorprendente, ya que el tratamiento en las primeras fases de la enfer-

La patología renal **PERMANECE SIN DIAGNOSTICAR** hasta fases avanzadas en muchas ocasiones

medad permite atrasar la diálisis hasta 27 años para el paciente. Y es que, como destaca el doctor Sergio Bea, jefe del Servicio de Nefrología del Hospital Quirónsalud Valencia, "los síntomas son tan sutiles y solo se detectan a través de análisis clínicos específicos. Cuando los pacientes comienzan a experimentar signos evidentes, como cansancio extremo, dificultad para concentrarse, edemas o problemas digestivos, la enfermedad suele encontrarse en fases avanzadas e irreversibles".

¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO?

Hay determinadas situaciones que dañan el riñón y pueden acabar provocando enfermedad renal crónica. Son las siguientes:

- Diabetes tipo 2.
- Malos hábitos de alimentación.
- Falta de ejercicio físico.
- Hipertensión arterial.
- Glomerulonefritis, una afección que reduce la capacidad de filtrar sangre del riñón.
- Fármacos nefrotóxicos. El consumo de medicamentos como los antiinflamatorios (ibuprofeno, naproxeno...) es lesivo para los riñones de quienes los toman.

● Tabaquismo (uno de cada cuatro españoles fuma) y alcohol.

● Sobrepeso y obesidad (en España, el 30 % de las personas tiene sobrepeso, y el 25 %, obesidad).

Al margen de estos factores hay otros que pueden desembocar en daño renal, como tumores renales, traumatismos o enfermedades renales hereditarias. "Es el caso de la poliquistosis hepato-renal, que se hereda (la mitad de los afectados la transmiten a sus hijos)", advierte el doctor Sánchez. El 15 % de las personas en diálisis o que ha recibido un trasplante de riñón tienen esta enfermedad. Por ello, cuando algún miembro de la pareja sabe que tiene la patología, puede optar por el diagnóstico genético preimplantacional para no traspasarla a su descendencia.

¿Y CUÁLES SON LOS FACTORES PROTECTORES?

En el lado contrario, hay que tener muy en cuenta todas aquellas modificaciones en el estilo de vida que protegen al riñón.

● **Dieta pobre en sal.** Lo ideal es no hacer uso del salero en la mesa para que el plato no tenga una cantidad excesiva. Otro consejo

ANTONIO PÉREZ Presidente Fundación Sociedad Española de Diabetes (SED).



Cuando la enfermedad renal progresa, no solo se compromete la función del riñón, sino que se incrementa de manera significativa el riesgo cardiovascular y la mortalidad, lo que confiere a esta asociación una elevada relevancia sanitaria y social. En la mayoría de los casos, la diabetes actúa como el factor desencadenante del daño renal. El grado de hiperglucemia, junto con otros factores asociados como hipertensión arterial, dislipidemia y obesidad, condiciona la aparición y progresión de la enfermedad renal.

es eliminar al máximo conservantes y colorantes de los ultra-procesados, que incorporan sales.

● **Beber agua suficiente.** "No hace falta beber tres litros al día, pero sí beber siempre que se tenga sed. La cantidad dependerá del calor y de otras circunstancias, aunque hay que extremar la vigilancia en los bebés y en las personas mayores, que muchas veces no beben por no movilizarse e ir a por el agua", advierte el presidente de la Sociedad Española de Nefrología. Una medida adecuada serían seis vasos al día, que corresponde a un litro y medio, como mínimo.

● **Nutrirse bien.** La dieta mediterránea es excelente para el riñón y también ayuda a evitar el sobrepeso y la obesidad.

● **Practicar ejercicio físico.** Lo aconsejado es 150 minutos semanales de ejercicio moderado.

● **Controlar otras enfermedades.** Cuando hay diabetes o hipertensión, estas han de estar bien controladas médicamente para que no afecten al riñón. Igualmente, hay que dejar el tabaquismo.

DAÑO RENAL Y DIABETES

"La relación entre la enfermedad renal y la diabetes es estrecha y bien establecida desde el punto de vista clínico y epidemiológico. La diabetes constituye la principal causa de enfermedad renal crónica y, en particular, de la enfermedad renal diabética, una complicación microvascular que afecta aproximadamente a un tercio de las personas con diabetes tipo 1 y tipo 2", comenta

el doctor Antonio Pérez Pérez, presidente de la Fundación de la Sociedad Española de Diabetes y director de Unidad del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona. ¿Por qué esta relación tan especial entre ambas patologías? "La exposición mantenida a niveles elevados de glucosa produce un daño progresivo de los glomérulos renales, alterando su función de filtración. Este proceso suele desarrollarse de forma lenta y asintomática durante años, lo que favorece el infradiagnóstico en fases iniciales", aclara.

● **Peor control.** La enfermedad renal empeora el control de la diabetes, porque los riñones participan en el metabolismo de la insulina y en el equilibrio de la glucosa. "Cuando su función se deteriora, aumentan las dificultades para mantener niveles estables de glucemia y se incrementa el riesgo tanto de hipoglucemias como de descompensaciones metabólicas. En este contexto se establece una relación bidireccional en la que ambas patologías se potencian negativamente, acelerando su progresión y aumentando la carga clínica y asistencial si no se abordan de forma integral", alerta el experto.

CUIDAR DE UNA PARA FAVORECER A LA OTRA

Sabida la gran relación entre diabetes y enfermedad renal, ¿cuáles son las medidas preventivas que pueden tomarse para modificar

de forma sustancial el curso de ambas patologías? "La prevención de la diabetes tipo 2 mediante medidas de estilo de vida constituye una de las estrategias más eficaces para reducir la carga futura de enfermedad renal. La adopción de una alimentación equilibrada, el mantenimiento de un peso saludable, la práctica regular de actividad física y la evitación del tabaquismo pueden reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en torno a un 50-60 % en personas con alto riesgo, lo que se traduce en una disminución relevante del riesgo de enfermedad renal crónica asociada", destaca el doctor Pérez.

● **Cuando ya hay diabetes.** Por su parte, "en las personas que ya presentan diabetes, la detección precoz del daño renal mediante la evaluación periódica de la función renal y de la albuminuria permite intervenir en fases tempranas", señala.

● **Controlar la hipertensión.** Igualmente, "el control estricto de la hipertensión arterial se asocia a una reacción del riesgo de progresión de la enfermedad renal de aproximadamente un 30-40 %, mientras que un buen control de la glucemia puede disminuir la aparición y progresión de complicaciones microvasculares, incluido el daño renal, en torno a un 25-35 %. El abordaje conjunto de ambos factores de riesgo resulta clave para frenar la evolución de la enfermedad renal diabética", apunta.

FÁRMACOS DE DOBLE ACCIÓN

La farmacología ofrece actualmente soluciones para ambas patologías en una misma presentación. Así lo explica el presi-

La obesidad, la falta de ejercicio, **EL TABAQUISMO Y EL ALCOHOL** son factores de riesgo para el riñón