

# Riñones para Vivir



**13 de marzo de 2014**

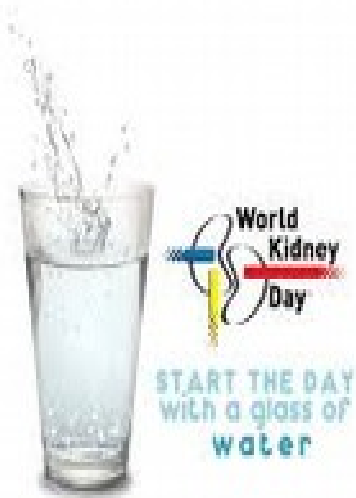
## **Día Mundial del Riñón**

El día mundial del riñón es una iniciativa conjunta de la Sociedad Internacional de Nefrología y la Federación internacional de Fundaciones Renales, cuyo objetivo es generar conciencia sobre las enfermedades renales. Se celebra en más de 150 países en todo el mundo el segundo jueves del mes de marzo desde el año 2006, tomando distintos temas como tópicos especiales en cada año.

En el 2014, el día mundial del riñón (WKD) se centrará en la enfermedad renal crónica y el envejecimiento, con la campaña " Los riñones envejecen, igual que tú", en este día se pretende generar conciencia sobre lo que significa la insuficiencia renal crónica y como esto afecta la vida de los pacientes que la padecen, generando debate e interés por el conocimiento acerca de la enfermedad, así mismo el desarrollo de políticas para aumentar la prevención y el tratamiento en todo el mundo, además este año la campaña incluye una iniciativa vía Twitter que invita a "Empezar el día con un vaso de agua".

### **Los objetivos propuestos este año para este día son:**

- Crear conciencia acerca del cuidado que debe tenerse con los riñones.
- Resaltar que la diabetes y la hipertensión arterial son factores de riesgo de enfermedad renal crónica (ERC).



- Fomentar la detección sistemática de todos los pacientes con diabetes e hipertensión con el fin de tener especial control de su función renal.
- Fomentar conductas preventivas.
- Educar a todos los profesionales médicos acerca de su papel clave en la detección y la reducción del riesgo de enfermedad renal crónica, particularmente en las poblaciones de alto riesgo.
- Destacar la importancia del papel de las autoridades locales y nacionales de salud en el control de la epidemia de ERC. Las autoridades sanitarias de todo el mundo tendrán que hacer frente a los costos elevados y progresivos si no se toman medidas para tratar el creciente número de personas con enfermedad renal crónica. En el Día Mundial del Riñón se alienta a todos los gobiernos a tomar medidas e invertir

en nuevos controles de dicho órgano .

En Latinoamérica existe alta prevalencia de Enfermedad Renal Crónica, al igual que en el resto del mundo uno de cada 10 individuos está afectado por algún grado de enfermedad renal. La Enfermedad Renal Crónica aumenta con la edad; en la población que ya presenta enfermedad renal severa, el tratamiento necesario con diálisis es extremadamente caro, y la demanda de trasplante renal es elevada con importantes listas de espera.

Por lo que se han establecido 8 reglas de oro para el cuidado de los riñones que si son tomadas en cuentas reducirían significativamente el riesgo de padecer de Insuficiencia Renal Crónica:

1. Manténgase en forma y activa
2. Mantenga el control regular de su nivel de azúcar en la sangre
3. Controle su presión arterial
4. Comer sano y mantener su peso bajo control
5. Mantener una ingesta de líquidos saludables
6. No fume
7. No tome más pastillas de forma regular, a menos que sean formuladas.



8. Monitoree su función renal si tiene uno o más de los factores de "alto riesgo"

- Hipertensión Arterial
- Diabetes
- Historia familiar de enfermedad renal
- Sobrepeso
- Fumador
- Mayor de 50 años
- Origen africano, hispano, indígena o asiático

Por tal motivo es importante promover la detección temprana y prevenir la progresión de la enfermedad renal crónica.

**Bibliografía:**

- Sociedad latinoamericana de Nefrología e Hipertensión
- [www.worldkidneyday.org](http://www.worldkidneyday.org)