

Los nueve consejos de los expertos para cuidar la salud de nuestros riñones

Los nefrólogos recalcan que el problema no es la sal del salero, que no siempre es necesario beber dos litros de agua al día y que se debe tener cuidado con algunos medicamentos, como los antiinflamatorios

CINTHYA MARTÍNEZ
REDACCIÓN / LA VOZ

¿Sabe cuál es el estado de salud de sus riñones? Al menos el 10 % de las personas mayores de 18 años en España sufren enfermedad renal crónica. «Y muchas ni siquiera lo saben», asegura Lola Arenas, nefróloga y directora asistencial de la Fundación Renal Española. La buena noticia, remarcan, es que se puede prevenir su aparición con unos hábitos de vida que todos tenemos a nuestro alcance. «Más de la mitad de las personas que acaban necesitando diálisis o trasplantes lo hacen por enfermedades de tipo metabólico, muy ligadas con el estilo de vida, como la obesidad, hipertensión o diabetes. Suponen entre el 60 y el 70 % de los pacientes», explica David Arroyo, vocal de la junta directiva de la Sociedad Española de Nefrología.

Revisiones

1 La primera recomendación de los profesionales consultados es, precisamente, saber responder a la pregunta que encabeza las primeras líneas de este texto. Así, en un análisis de sangre periódico se puede conocer el filtrado glomerular, y en orina se puede valorar el sedimento urinario y descartar la pérdida de proteínas que puede derivar en daño renal. «En una persona que no tenga ninguna otra enfermedad que predisponga a tener problemas de riñón, se recomienda realizar estas pruebas a partir de los 40 o 50 años», sostiene Arroyo. «Esa facilidad de detección también es una oportunidad a la hora de poder diagnosticar la enfermedad renal, porque sabemos que con un simple análisis de orina y de sangre podemos tener una idea bastante aproximada de cómo funcionan nuestros riñones», añade el doctor Jesús Calviño, presidente de la Sociedad Gallega de Nefrología (SGAN).

La alimentación

2 «La alimentación influye mucho, porque al final los riñones se encargan de manejar la cantidad de sal, de agua y de electrolitos que hay en el organismo», sostiene Arroyo. Propone llevar

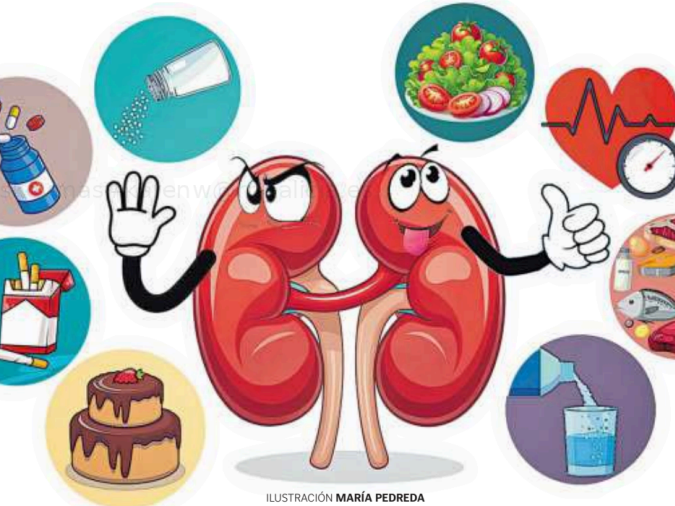


ILUSTRACIÓN MARÍA PEDREDA

a cabo una dieta mediterránea en la que se eviten alimentos ultraprocesados. «Contienen conservantes y aditivos, fosfatos, que pueden contribuir a que el riñón deje de funcionar correctamente», añade Arroyo.

La sal

3 «Se dice que las personas nacemos con riñones porque tenemos la función de ahorrar agua y sal. Pero en nuestro mundo occidental tenemos ambas en abundancia. Y, si los cargamos con más sal, vamos a generar un perjuicio», comenta Calviño. Cuando se dañan, no pueden filtrar tan bien ese sodio como cuando están sanos, por lo que este permanece en el cuerpo y provoca que la tensión arterial suba. Así, «en personas que ya tengan hipertensión o enfermedad renal se aconseja no sobrepasar los seis gramos al día», dice Arenas. «Tenemos muy en mente el

salero, pero [la sal] también está oculta en procesados y ultraprocesados», añade.

Azúcar, el otro enemigo

4 Un nivel alto de glucosa en sangre también puede dañar los vasos sanguíneos de los riñones. «No se trata de si el azúcar es bueno o malo. Al final, hay que comer la cantidad de hidratos de carbono que el cuerpo necesita, pero sí que es verdad que la diabetes es la primera causa de enfermedad renal, tanto a nivel español como mundial. Por lo tanto, se recomienda priorizar los alimentos integrales, que llevan hidratos que se absorben mejor», sostiene Arroyo.

Beber agua

5 «Existe la falsa creencia de que hay que beber, por lo menos, dos litros de agua, y que, cuanto más,

mejor para los riñones. No es verdad», remarca Arroyo. El nefrólogo asegura que no existe una cantidad específica y que depende mucho de la persona. «Hay gente que con menos cantidad ya tiene suficiente para filtrar, y otra con más pérdidas por sudoración que necesita beber más líquido. Lo que queremos es que el color de la orina sea sano: ni muy concentrado tirando a amarillo oscuro, ni muy transparente».

Proteínas

6 «Tomar una cantidad de proteínas por encima de las necesidades o ingerir suplementos nutricionales para aumentar el rendimiento físico puede ser contraproducente. Se debe conocer cómo tienes tu riñón y cómo funciona antes de tomar cualquiera de estos complementos. Y, en el caso de hacerlo, tomarlos adaptados a nuestros requerimientos, porque los hay que pueden ser arriesgados pa-

ra la salud renal», señala Arenas. La doctora confirma que la práctica deportiva recurrente requiere un extra de proteínas. ¿Cuánto? «El peso, multiplicado por un 1,2 si haces deporte y, en el caso de que el objetivo sea el músculo, por 1,5. Pero no más de esa cantidad, porque podría ser arriesgado para tu salud renal», responde.

Revisar la tensión

7 La presión arterial alta puede contraer y estrechar los vasos sanguíneos. «Los riñones son la pieza clave que mantiene el equilibrio de la vida. Filtran las toxinas, regulan el equilibrio de los líquidos y los electrolitos, y producen las hormonas que regulan la tensión arterial. Por eso hay una asociación muy estrecha con la hipertensión arterial, es como un círculo vicioso que existe entre el corazón y el riñón», explica Arenas.

Precaución con los antiinflamatorios

8 Los AINE (antiinflamatorios no esteroideos) son fármacos a los que recurre mucho la población para aliviar el dolor leve o moderado en múltiples zonas del cuerpo. «Pero algunos, tomados en grandes cantidades o mantenidos durante mucho tiempo, sí pueden producir fallo de los riñones, tanto agudo como crónico, que en ocasiones puede ser irreversible», sostiene Arenas. «No quiere decir que no los tomemos, sino que debemos tener sentido común al hacerlos». En caso de que sean prescritos por un sanitario, hay que seguir las recomendaciones indicadas.

No fumar

9 «Toda la sangre que tiene nuestro organismo pasa por los riñones y se filtra. El tabaco, además de ser nocivo para los pulmones, empeora la circulación de todos los órganos y también la de los riñones», explica Calviño. «Está demostrado que, entre los múltiples efectos negativos que tiene el tabaco que todos conocemos, como el cáncer o la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), sus tóxicos también matan las células del riñón. Por eso, las personas que fuman tienen mucho más riesgo de desarrollar enfermedad renal que los que no», concluye Arroyo.

EN LAS REDES

TE LO PONEMOS FÁCIL

Nuestras redes sociales son uno de los elementos centrales de nuestra comunicación. Videos, post y gráficos para ti.

NEWSLETTER

TODOS LOS JUEVES

En esta «carta» semanal te resumimos y recomendamos los mejores artículos de La Voz de la Salud e incluimos consejos para tu día a día.

Instagram

X

TikTok

Facebook

Web

LinkedIn