

# Los diez mandamientos

Este sábado reconocidos especialistas brindarán una charla abierta y gratuita acerca de cómo cuidar los riñones. **Clarín.com** anticipa los principales consejos.

Por: [Mariana Nisebe](#). De la Redacción de Clarín.com



**PREVENIR:** Las enfermedades renales son comunes, riesgosas y tratables. Es por eso que los profesionales hacen énfasis en dos puntos: la prevención y la detección precoz (Imagen: Gehealthcare.com)



1 de 3

Este sábado 26 de julio, en el *Hospital Británico de Buenos Aires*, de 9 a 12 horas, se realizará la segunda charla gratuita y abierta a la comunidad cuyo tema es "**Cuidando nuestros riñones**". El encuentro será en el Salón Ravenscroft y disertarán especialistas del servicio de Nefrología y de Alimentación del hospital. " Si entendemos cómo funcionan los riñones, **podremos contribuir a mantenerlos sanos**"; explicó a **Clarín.com** el doctor Hernán Trimarchi, Jefe del Servicio de Nefrología y director de las charlas. "Depuran la sangre, ajustan su composición química a la adecuada para mantenerse sano, sintetizan y procesan hormonas, contribuyen a controlar la presión arterial, la producción de glóbulos rojos y la salud de los huesos, entre otras cosas", explica la *Sociedad Argentina de Nefrología*. A pesar de su importancia no todos saben cómo funcionan, qué los daña ni que las enfermedades renales son **comunes, riesgosas y tratables** (ver nota de [Clarín.com](#)).

Los riñones "son una compleja maquinaria de reprocesamiento que se parecen a verdaderas computadoras . Nuestro volumen de sangre es de 5 litros. A diario, **purifican unos 190 litros de sangre para filtrar 1.9 litros de desechos** y el exceso de agua. Si los riñones no cumplen con su trabajo; estos se acumulan en la sangre y dañan el cuerpo" adelantó el doctor Trimachi lo que será parte de la charla. Por ejemplo, indicó el profesional, "**la urea** que se forma en el hígado como producto de desecho del *metabolismo de las proteínas* y **la creatinina** que es un producto de desecho del *metabolismo muscular*; se eliminan por el riñón, no son tóxicas y aumentan en sangre cuando hay insuficiencia renal. El **ácido úrico**, por su parte, es un producto de desecho del *metabolismo de los genes* y también se elimina por éste órgano. Es tóxico y aumenta en sangre con o sin insuficiencia renal. Puede producir gota, daño renal y se asocia a problemas de presión".

Además de eliminar los desechos, los riñones liberan, entre otras, **tres hormonas importantes**: la *eritropoyetina*, que estimula la producción de glóbulos rojos en la médula ósea (huesos); *renina* , que regula la presión arterial y *calcitriol* , la forma activa de la vitamina D, que ayuda a mantener el calcio de los huesos y el equilibrio químico normal en el organismo de calcio y fósforo. A esto hay que sumarle que intervienen en la regulación de la acidez del organismo (*las bases de la vida*).

Casi todas las enfermedades que dañan los riñones **atacan a las nefronas** (pequeños "coladores") y les hacen perder su capacidad de filtración. Y puede suceder de dos formas: **rápidamente**, como resultado de lesiones o intoxicaciones por medicamentos (*insuficiencia renal aguda*) o más frecuentemente en **forma lenta**, sin causar síntomas obvios. Solamente cuando pasen algunos años o incluso décadas empezará a manifestarse el daño (*insuficiencia renal crónica*). La mayoría de las enfermedades renales atacan a ambos riñones al mismo tiempo. Con la edad, especialmente después de los 65 años, hay **mayor posibilidad de disminución de la capacidad de filtrado de los riñones**; también se sabe que existe una **predisposición genética**, por la cual las personas cuyos padres, abuelos, tíos o hermanos sufrieron insuficiencia renal, tienen un mayor grado de riesgo de padecerla a su vez.

Estos son los factores *no modificables* que incrementan el riesgo de enfermedad renal, pero hay otros que sí lo son. Las dos causas de enfermedad renal más comunes son **la diabetes** y la presión arterial alta (hipertensión); "ambas muchas veces prevenibles", destacó el doctor Trimachi. Otras causas son las **glomerulonefritis**, los quistes renales, los venenos, algunos medicamentos y los traumatismos. "En los chicos en Argentina: el Síndrome Urémico Hemolítico; por lo que hay que tener especial cuidado con la mala cocción de los alimentos", indicó el especialista.

### Top ten saludable

Una vez que se conoce el funcionamiento e importancia de estos "obreros valiosos"; su cuidado debe formar parte de la rutina diaria respetando " **Los diez mandamientos** "; como llaman el equipo de Nefrología y de Alimentación del *Hospital Británico de Buenos Aires* a los consejos básicos para el cuidado de los riñones. Como anticipo de lo que se va a ampliar durante la charla del sábado, el doctor Trimachi describió a **Clarín.com** estos diez consejos. **Primero el control clínico**, que consiste sencillamente en ver al médico. "La visita debe incluir, entre otras cosas, el control de peso y presión arterial. Se deben solicitar algunas determinaciones en sangre: **creatinina es la que mejor evalúa la presión arterial** (y en general no se pide); y otras que se alteran cuando la función renal se modifica: hemograma, albúmina, ionograma (sodio y potasio), calcio, fósforo, etc"; informó el jefe del servicio de Nefrología del *Hospital Británico*.

Y amplió: "Una orina completa debe estar en todo chequeo. La **microalbuminuria** es la búsqueda fina para ver la existencia de una proteína (albúmina) en la orina. Es un test muy útil para evaluar *daño precoz renal* producido en general por problemas de presión arterial o sobrepeso. Si aparecen proteínas en orina, mala señal". Por otro lado, "la ecografía renal y vésico-prostática se pide al menos una vez. Si hay daño renal, se pide más frecuentemente de acuerdo al caso. La ecografía sirve para ver cómo está el tamaño y la forma de los riñones y el estado de la vejiga y la próstata", aclaró el doctor Trimachi.

Segundo "mandamiento": el **control de peso** ya que la obesidad es un factor de riesgo; y tercero, el **control de la presión**. Un aspecto "crucial y todo apunta a ello", destacó el director de la charla. La elevación de la presión arterial puede afectar el proceso de *filtrado glomerular*. Y no sólo daña los tejidos renales sino que **también al corazón**, a tal punto que hoy la enfermedad renal se vuelve, para quien la padece, **el principal factor de riesgo cardiovascular**. En consecuencia; como cuarto consejo figura la **dieta hiposódica con adecuada ingesta de líquidos**: Para controlar la presión lo mejor posible. "Una dieta con *ingesta < 2 g/día de sal*, consumir frutas, verduras y lácteos descremados", indicó el doctor Trimachi; no sin antes aclarar: "Ojo con los diabéticos. La dieta adecuada puede bajar la presión arterial sistólica entre 5 y 10 mmHg".

El quinto consejo es el **ejercicio regular** (aeróbico, 30 minutos por día al menos 5 días por semana. Esto controla la presión bajando entre 5 y 9 mmHg) y obvio, sexto, **evitar el tabaco**. En el séptimo lugar aconsejan **evitar la ingesta excesiva de alcohol** (20-30 g/día de alcohol, lo que equivale a 1 vaso de vino de 148 ml, baja la presión entre 2 y 4 mmHg); y octavo **evitar el consumo innecesario de antiinflamatorios**. "Esto es fundamental: Ibuprofeno, diclofenac, naproxeno, etc. Muchos son de venta libre", destacó el especialista. En el noveno puesto, **estar alerta a los ronquidos** y tener, por último, una **correcta higiene genital** para evitar las infecciones urinarias.

Según cifras de este año, en Argentina hay 24,806 personas en diálisis y 4722 en lista de espera para un trasplante (4644: renal y 78: renopancreática). Se estima que **uno de cada diez** argentinos adultos tienen algún grado de insuficiencia renal por lo que según el *INCUCAI* son **más de 2 millones la padecen sin saberlo**. Los riñones pueden empezar a funcionar mal –por diversos factores de riesgo, algunos modificables y otros no–, y en general esa función una vez perdida no se recupera. Es por eso que los profesionales hacen énfasis en dos puntos: **la prevención y la detección precoz**; que evitará o atenuará sufrimiento, pérdida de calidad de vida, gastos en salud y muchos otros problemas.