Con motivo del Día Mundial del Riñón el comité de nefrología de la SAP filial Córdoba se adhiere a esta iniciativa que fue instituida en el año 2006 por la Sociedad Internacional de Nefrología y la Federación Internacional de Fundaciones renales y se celebra el 2° jueves de marzo de cada año en todo el mundo. Tiene como objetivo concientizar a la comunidad respecto de la importancia de la prevención y el reconocimiento temprano de posibles enfermedades renales.

Cada año se destaca un tema dentro de la salud renal. Este año la campaña va dirigida a prevención de la **obesidad y su asociación con la enfermedad renal** dado que la posibilidad de que se desarrolle enfermedad renal en la población obesa es mayor que en la población general porque aumenta la probabilidad de desarrollar hipertensión arterial, diabetes e incrementa la carga de trabajo del riñón, factores de riesgos estos para enfermedad renal crónica.

La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más importantes de este siglo. Al menos 41 millones de niños menores de cinco años tienen sobrepeso u obesidad y si se mantiene las tendencias actuales el número de lactantes y niños pequeños con sobrepeso aumentará a 70 millones para el 2025.

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que supone un riesgo de padecer a edades más temprana enfermedades no trasmisibles como dificultades respiratorias, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, resistencia a la insulina, alteraciones osteomusculares con mayor riesgo de fracturas, algunos tipos de canceres, efectos psicológicos y se asocia con una mayor probabilidad de obesidad, muerte prematura y discapacidad en la edad adulta.

Afortunadamente la obesidad como su asociación con la enfermedad renal se puede prevenir estimulando hábitos de vida saludables, adoptando medidas destinadas a mejorar las dietas incluyendo una alimentación sana que esté disponible y sea accesible para todos y realizando actividad física periódica.

Para la prevención de la obesidad infantil, en el caso de lactantes y los niños pequeños, la OMS recomienda:

-el inicio inmediato de la lactancia materna durante la primera hora de vida;

-la lactancia exclusivamente materna durante los seis primeros meses de vida; y

-la introducción de alimentos complementarios nutricionalmente adecuados e inocuos a los 6 meses, manteniendo al mismo tiempo la lactancia materna hasta los 2 años o más, deben evitarse alimentos ricos en grasas, azúcar y sal.

Los niños en edad escolar y adolescentes deben:

 -limitar la ingesta energética procedente azucares y de grasas y sustituir las saturadas por las insaturadas;

-aumentar el consumo de frutas y verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos;

-realizar actividad física con regularidad (60 minutos al día).

Bajo la consigna **enfermedad renal y obesidad**, el jueves 9 de marzo a las 8 horas, se realizará ateneo en el aula Central del Hospital Infantil de Córdoba (Lavalleja y Gongora) y, a continuación se realizarán actividades para la comunidad fomentando conductas preventivas y estimulando hábitos de vida saludables para la prevención de la enfermedad renal, del sobrepeso y obesidad.

**Las 8 reglas de oro para cuidar tu riñón**

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

El ejercicio ayuda a reducir la presión arterial 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, 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.

Ser fumador pasivo también es fumar.

**8) No tome las pastillas de venta libre con regularidad**

Algunos medicamentos comunes como fármacos antiinflamatorios no esteroides (ibuprofeno, diclofenac, aspirina) 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.