

Salud

JORNADA POR LA SALUD RENAL

Hoy, Día Mundial del Riñón, realizarán una jornada de tamizaje que busca identificar en la población indígena del país factores de riesgo y presencia de la enfermedad crónica renal.

Posible 'cura' para la anemia de células falciformes

Fotonoticia

CIENTÍFICOS DE ESTADOS UNIDOS, encabezados por el doctor John Tisdale (foto), han revelado los resultados de un ensayo clínico que podría significar una "cura" efectiva para la anemia de células falciformes, enfermedad dolorosa y debilitante que afecta a millones de personas en el mundo. FOTO: REUTERS



No descuide sus riñones

Hoy, día mundial del riñón, la OMS recuerda que por deterioro de este órgano mueren cada año 2,4 millones de personas, a pesar de que los males que lo atacan se pueden prevenir. Aquí les decimos cómo.

CARLOS FRANCISCO FERNÁNDEZ - ASESOR MÉDICO DE ETCE



Diez claves saludables

- Recomendaciones del nefrólogo Cristóbal Buitrago para cuidar sus riñones:
- 1. Control del azúcar en la sangre.** La diabetes es una de las causas de daño renal.
 - 2. Vigile la tensión arterial.** La presión elevada en la sangre daña las unidades funcionales del riñón de manera progresiva.
 - 3. Dieta equilibrada.** Ayuda a atenuar factores de riesgo que elevan la tensión arterial, el colesterol y los azúcares enemigos.
 - 4. Líquidos suficientes.** La ingesta de dos litros diarios de líquidos en todas su formas.
 - 5. Menos sal.** Moderar el consumo y mantenerlo por debajo de 3 gramos al día es favorable.
 - 6. No fumar.** El cigarrillo daña los vasos sanguíneos pequeños y ocasiona lesiones irreparables en todos los órganos.
 - 7. No automedicarse.** La toma de medicamentos sin fórmula es dañina para el riñón, especialmente de analgésicos, esteroides y antibióticos.
 - 8. Ejercicio.** La actividad física regular mejora la función renal, en razón a que favorece la circulación, regula la presión arterial y el azúcar y ayuda a recambiar líquidos en el cuerpo.
 - 9. Bajar de peso.** La obesidad, y sus complicaciones, impacta negativamente el funcionamiento renal.
 - 10. Chequeo médico.** Los adultos deben recibir -al menos una vez al año- una valoración del estado de sus riñones.

Los riñones tienen como tarea principal filtrar la sangre y eliminar en forma de orina los excesos de agua y toxinas que se producen en el organismo, pero además regula componentes como el calcio y la vitamina D.

Cuando estos órganos fallan, las sustancias de desecho se retienen en el cuerpo y hace que tóxicos como la urea y la creatinina se acumulen en la sangre provocando graves desequilibrios, que sumados al mal manejo del agua y las sales terminan por alterar el funcionamiento de todos los sistemas y provocar la muerte.

Males silenciosos

De acuerdo con la Asociación Colombiana de Nefrología (Asocolnef), una de cada diez personas presenta algún tipo de alteración de este tipo, tanto que la enfermedad renal crónica (ERC) es la sexta causa de muerte en el mundo y su prevalencia va en aumento. Cifras de la Organización Mundial de la Salud dan cuenta de 850 millones de personas que padecen ERC y 2,4 millones de ellos fallecen por su culpa cada año en el planeta.

Gustavo Aroca, presidente de Asocolnef, advierte que el mayor problema es que el deterioro de los riñones se presenta de manera

silenciosa, al punto de que la mayoría de las veces se detecta en etapas tardías o cuando los daños son irreversibles. En ese sentido, dice, es clave que se conozcan los signos que indican que algo malo pasa, con el fin de consultar a tiempo para prevenir desenlaces irreparables.

Ojo a estas señales

Cambios en la orina. Si la frecuencia en la orina se ve modificada de manera brusca, tiene que levantarse al baño en la noche o, por el contrario, pasa mucho tiempo sin que experimente la necesidad de orinar, pueden ser indicios de que algo no está bien. Ellos son los encargados de regular los líquidos en el cuerpo.

Cuidado con el color. Las características de la ori-

na son más o menos definidas, de ahí que variaciones en el color (más claro o más oscuro), la presencia de sangre, así sea escasa, lo mismo que la turbidez o la presencia de elementos extraños no se debe pasar por alto.

Hinchazón. El aumento de volumen en piernas, tobillos, pies y cara son muestras de que los líquidos se están acumulando en los tejidos y se debe hacer una revisión urgente.

Cansancio, fatiga. El mal manejo de sales y líquidos -lo mismo que su acumulación en el cuerpo puede generar malestar, agotamiento y desaliento. Revisar estos síntomas si se prolongan por varios días es una necesidad.

Anemia. El riñón tiene entre sus funciones producir sustancias que favore-

cen la formación de glóbulos rojos (sin dejar de lado que por la orina se puede escapar sangre de manera insensible). Así que en todos los casos de anemia urge un chequeo de este sistema.

Picazón. Algunas sustancias de desecho, al no eliminarse, se depositan en la piel y en otros órganos en donde estimulan terminales nerviosas que provocan rasquiña, aparentemente sin razón, y esto obliga siempre que se presente a pensar en el riñón.

Aliento extraño. La urea, la creatinina y otros productos deben eliminarse por la orina. Cuando su concentración crece en la sangre, en su paso por el pulmón pueden eliminar a través de la respiración aromas que se identifican como alientos anormales.

Se puede presentar sabor de características metálicas.

Náuseas, vómito. El desequilibrio en los líquidos en los electrolitos y otras sustancias favorece la aparición de síntomas gastrointestinales, a los que hay que prestarles mucha atención, lo que incluye una mirada a los riñones.

Tensión alta. Cuando el riñón se torna insuficiente, eleva la presión en las arterias. Por lo que se recomiendan valoraciones regulares de los riñones en todos los casos de hipertensión.

Azúcar elevada. Aquí hay que ser claros, porque no se puede culpar al riñón del exceso de azúcar en la sangre, pero ante la evidencia de que la diabetes es una de las causas de daño a este nivel, es clave revisar la función renal en quienes tengan este diagnóstico.

— EL TIEMPO COLECCIONES PRESENTA —

FITNESS & PILATES

Encuétralos todos los

VIERNES

SON 12 SALIDAS

BUSCA MAÑANA



9. Discos deslizantes (x 2)
17,7 x 0,8 cm

Desarrolla la actividad cardio e incrementa la fuerza y la agilidad.



POR SOLO
\$ 25.900 c/u
+ CUPÓN QUE APARECE EN EL TIEMPO



ADQUIERE YA TU COLECCIÓN LLAMANDO AL 4 26 60 00, OPC. 3 EN BOGOTÁ.
LÍNEA GRATUITA NACIONAL 01 8000 110 990 o ingresa a www.fitnessypilates.com

Aplica condiciones y restricciones. Promoción válida del 18 de enero al 5 de abril de 2019 o hasta agotar existencias, lo que primero ocurra. Unidades disponibles: 40.000. Colecciones disponibles: 2.000.

EL TIEMPO
COLECCIONES