



BOLETIN DE PRENSA

DIRECCIÓN DE SALUD INTEGRAL

ESTE JUEVES 13 DE MARZO DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN

SECRETARIA DE SALUD DE SANTANDER PROMUEVE EL CUIDADO DE LA SALUD DE LOS RIÑONES

Un llamado a la comunidad santandereana sobre la importancia del cuidado de la Salud de los Riñones, viene promoviendo la Secretaria de Salud de Santander a través del área Vida Saludable y Condiciones no Transmisibles, en el marco del *día mundial del riñón* que se conmemora este jueves 13 de marzo.

Este año bajo el lema "*Enfermedad Renal Crónica y el envejecimiento*", las autoridades de salud del Departamento, junto a las organizaciones de salud de todo el mundo, buscan concientizar a la población sobre el tema, haciendo especial énfasis en la tercera edad.

Por su parte la Secretaria de Salud de Santander, se suma a esta conmemoración del Día Mundial del Riñón con mensajes claves para la comunidad y para personas con enfermedad renal crónica o enfermedades precursoras.

Las enfermedades renales se suelen denominar "asesinos silenciosos" e influyen considerablemente en la calidad de vida de las personas. No obstante, para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades renales, existen algunas formas muy sencillas tales como:

- Mantener una ingesta de líquidos moderada o saludables de 4 vasos de agua al día; y para gestantes, lactantes, personas con alguna condición o patología, deberá recibir orientación médica para dicho consumo.

- Mantenerse físicamente activo, con un mínimo de 30 minutos diarios de actividad física como caminatas, danza, natación y ciclismo. Treinta (30) minutos de ejercicios diarios pueden reducir en un 40% el riesgo de desarrollar diabetes.
- Los niños deben usar toda su energía con mayor actividad física, dedicando una hora diaria en actividades físicas moderadas, disponibles en los juegos al aire libre, caminatas, entre otros
- Tener una dieta saludable, incluyendo cinco porciones de frutas y/o vegetales diariamente y reduzca el consumo de azúcares y grasas saturadas. Lleve un control de su peso.
- Evitar el humo del cigarrillo y promover los espacios 100% libres de humo de tabaco. Fumar retarda el flujo de sangre a los riñones, perjudica su capacidad de funcionar adecuadamente y aumenta el riesgo de cáncer de riñón.
- Evitar el consumo abusivo del alcohol.
- No automedicarse.
- Aumentar los cuidados de higiene en la cocción de los alimentos.
- Estar atento a las señales de alerta para la Enfermedad Renal Crónica, tales como el edema en los tobillos, fatiga fácil y frecuente, dificultad para concentrarse, disminución del apetito y orina espumosa.
- Mantener el control regular de su nivel de azúcar en sangre, máxime si usted o algún familiar sufre de Diabetes, porque el daño renal puede reducirse o evitarse si se detecta a tiempo.
- Controlar la presión arterial, máxime si usted o algún familiar sufre de hipertensión, porque la presión arterial alta es la causa más común de daño renal.
- Si responde afirmativamente alguna de estas preguntas, coménteles a su médico para que ordene pruebas de función renal:
 - ✓ ¿Le han diagnosticado hipertensión arterial?
 - ✓ ¿Sufre de diabetes?
 - ✓ ¿Tiene antecedentes familiares de enfermedad en los riñones?

- ✓ ¿Tiene sobrepeso?
- ✓ ¿Es usted mayor de 50 años?

QUE ES LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA:

La Enfermedad Renal Crónica (ERC) es la pérdida progresiva de la función renal durante un período de tiempo que puede tomar meses o años. Cada uno de sus riñones tiene alrededor de un millón de filtros diminutos, llamados nefronas. Si las nefronas se dañan, los riñones dejan de trabajar, durante un tiempo, las nefronas sanas pueden asumir el trabajo extra. Pero si el daño continúa, más y más nefronas colapsan. Después de un cierto punto, las nefronas que quedan no pueden filtrar la sangre lo suficientemente bien para mantenerse saludable.

A nivel global, la Enfermedad Renal Crónica es una importante causa de muerte y de pérdida de años de vida ajustados por discapacidad, pero existe poca conciencia de esta situación entre los pacientes, el personal de salud y los prestadores de servicios de salud.

Después de los 40 años, el filtrado del riñón empieza a decaer aproximadamente un 1% por año. Se estima que uno de cada 5 hombres y una de cada 4 mujeres, entre 64 y 74 años de edad padecen algún grado de enfermedad renal.

Muchas enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial y la insuficiencia cardíaca dañan la función de los riñones, por ello se le denominan enfermedades precursoras de la Enfermedad Renal Crónica (ERC). Por tal motivo, resultan indispensables mayores cuidados en los pacientes que padecen estas enfermedades para disminuir complicaciones y mejorar su calidad de vida, toda vez que la ERC aumenta el riesgo de ataque cardíaco, de accidentes cerebrovasculares y en algunos casos, cada vez más frecuentes, puede derivar en diálisis o trasplante.

Entre las principales cifras y datos epidemiológicos importantes frente a la ERC, se encuentra que:

- De acuerdo a datos del Estudio de Carga de Enfermedad 2010, durante los últimos 20 años la ERC fue la segunda enfermedad después del VIH/Sida con el mayor incremento en la tasa de mortalidad.
- Se espera que en las regiones más pobres del mundo las tasas de ERC crezcan de manera más rápida, asimismo existe una correlación entre

bajos niveles de desarrollo socioeconómico y una reducida disponibilidad de terapia de reemplazo renal

- La mitad de las personas de 75 años o más, tienen algún grado de ERC.
- La enfermedad renal puede afectar a cualquier persona de todos los grupos de edad o raza.
- La hipertensión arterial y la diabetes son la causa más común de la ERC en los adultos.
- En Colombia, para el año 2012 existían 763.918 casos de ERC, de los cuales el 52,2% (398.771 casos) se encontraban en estadio 3.
- La prevalencia de ERC terminal en Colombia es de 621 pacientes por millón, (27.637) de los cuales el 56% se encuentra en hemodiálisis, 25% en diálisis peritoneal el 17% con trasplante renal y el 2% en tratamiento médico no dialítico.
- La prevalencia de ERC terminal en Colombia es de 621 pacientes por millón, (27.637) de los cuales el 56% se encuentra en hemodiálisis, 25% en diálisis peritoneal el 17% con trasplante renal y el 2% en tratamiento médico no dialítico.

De acuerdo con esta situación, Colombia cuenta con una ventana de oportunidad a diez años para prevenir la aparición de nuevos casos de ERC y reducir las complicaciones y la mortalidad asociada, mediante la adopción e implementación del **Plan Decenal de Salud Pública, en su dimensión Vida Saludable y Condiciones No Transmisibles**, mediante la cual se enmarca el direccionamiento de las intervenciones con el propósito de alcanzar las siguientes metas:

1. Aumentar la disponibilidad, accesibilidad, calidad y asequibilidad en las IPS de medicamentos esenciales de calidad, seguros y eficaces, incluidos genéricos para tratar las ENT.
2. Reducir en un 25% la hipertensión arterial en mayores de 25 años.
3. Aumentar el acceso a terapia farmacológica y asesoría para personas de 40 años o más con riesgo cardiovascular > 30%.
4. Reducir la mortalidad prematura ocasionada por enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes o enfermedad respiratoria crónica en el 25%.
5. Incrementar la actividad física Global en la población de 13 a 64 años.
6. A 2021 se mantiene por debajo de 12% el consumo nocivo de alcohol en población general.
7. Reducir al 10% el tabaquismo en personas de 18 a 65 años.
8. Lograr el cumplimiento de Ambientes libres de humo de tabaco a nivel territorial, en los lugares definidos por la Ley 1335 de 2009.

Para poder alcanzar estas metas, es necesario que cada uno de los actores del Sistema General de Seguridad Social en Salud garantice las acciones necesarias desde su rol y competencias para prevenir la enfermedad del riñón.