

Cuidado de riñones está en sus manos

MÁS DE 500 PERSONAS EN JORNADA DE PREVENCIÓN A INDÍGENAS.

Carmen Leticia Forero B.
Bogotá

● ¿Se ha preguntado cómo está la salud de sus riñones? Si no, bien valdría la pena que lo hiciera.

Para comenzar, sepa que una persona puede perder hasta 90 % de la capacidad funcional de estos vitales órganos antes de sentir o notar cualquier síntoma. Es más, estadísticas internacionales señalan que una de cada 10 personas sufre alguna patología en ese órgano.

De hecho, la enfermedad renal crónica (ERC) —la pérdida progresiva de la función renal en meses o en años—, es la sexta causa de muerte en el mundo y va en aumento. Al comienzo puede ser tratada, pero cuando ha avanzado, se puede necesitar diálisis y hasta un trasplante.

Hoy, cerca de 850 millones de personas en el mundo padecen ERC, que se cobra 2,4 millones de vidas al año.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte que el número de enfermos renales está creciendo entre mayores de 60 años con diabetes e hipertensión que, junto con el envejecimiento, son los principales factores de riesgo para enfermar de los riñones.

Entre los más afectados están personas de sectores con desventajas socio-culturales y económicas.

Una mirada a indígenas

Con Motivo del Día Mundial del Riñón, la Asociación Colombiana de Nefrología e Hipertensión Arterial (Asocolnef) y la Asociación Colombiana de Nefrología Pediátrica (Aconep), con el lema 'Salud renal para todos en todos los lados' harán una ronda en terreno para estudiar a comunidades indígenas.

Según un comunicado de las asociaciones, se busca detectar la enfermedad renal, sus factores de riesgo y algunas de sus causas

TIPS PARA ESTAR SANO

● **EN EL PAÍS**, según la Cuenta de Alto Costo, en 2017 había 4'124.668 personas con ERC o alguna precursora y fallecieron unas 79.000 45 % más frente a 2016. Con ayuda de la nefróloga Nancy Yomayusa, unos consejos para prevenir:

ejercicio vigoroso (150-300 minutos/semana; revise el azúcar en sangre, es clave para diabéticos (50% hace daño renal); controlar la presión, causa daño renal; alimentación sana y peso bajo control (consumo de sal de 5 a 6 g/día); beba de

1,5 a 2 l de agua/día (ayuda a eliminar sodio, urea y toxinas; no fumar (frena el flujo de sangre a riñones e impide que funcionen bien); no automedicarse (ibuprofeno, diclofenaco, naproxeno sin control médico se asocia a daño renal).

3,5%

de los indígenas de Colombia serán visitados para detectar enfermedad renal.



Buscan apoyar programas de control y fomento del autocuidado ante incremento de la ERC en el país.

CON SU PROPIA HISTORIA

● **POR EL MOMENTO SE desconoce** cuál es la carga de enfermedad en las personas provenientes de esas etnias, que ahora serán estudiadas en la 'Primera jornada de Prevención de enfermedad renal en comunidades indígenas', que se realizará hoy jueves 14 de marzo. Los resultados y hallazgos de las visitas a las comunidades quedarán

consignados en historias clínicas elaboradas especialmente para 22 asentamientos indígenas ubicados en diversas zonas del país. Entre las comunidades que serán visitadas están wiwas, arhuacos, kankuamos, wayú, mokaaná, zenú, embera, muisca, tikuna, piapoco, uitoto, coreguaje y nasa, asentados en diferentes departamentos.

Es algo simple



Sandra Ramírez Carreño

Sin redes sociales

Nada va a pasar si se dejan de ver las fotos, historias o mensajes de alguien con quien no se ha hablado durante años. Tampoco sucederá mayor cosa si por un día no se dan 'likes' a diestra y siniestra, y, menos, si no pueden usar memes o gifs.

Pareciera que solo hasta ayer millones de personas se dieron cuenta de qué tan dependientes son de redes como Facebook e Instagram y de servicios de mensajería como WhatsApp.

Por varias horas las plataformas presentaron fallas que no les permitían a los usuarios publicar fotos, compartir mensajes e incluso ingresar a sus cuentas. ¡Qué horror!

Y como cada vez son más quienes están acostumbrados a interactuar con otros a través de las pantallas, no faltaron los que llegaron a Twitter para preguntar qué había pasado, pedir que se restableciera el servicio y, de paso, desahogarse ante semejante suceso.

"Dos horas sin Instagram y ya me siento como en 1990", tuiteó una usuaria. "Esto me está haciendo reevaluar mis hábitos y adicción", afirmó otra. "Ahora no sé qué hacer con el tiempo libre que tengo en la tarde", dijo alguien más.

Aunque para muchos fue casi una "tragedia" estar desconectados, la vida no se acaba si las redes no funcionan. ¡Faltaba más!

Aquellos desesperados debieron pensar en que llamar era una opción si querían hablar de algo o saber de alguien. Volver a las viejas costumbres nunca sobra. Al contrario, nos recuerda que podemos existir más allá de los dispositivos.
@esalgosimple

NO OLVIDAR

● **ESTOS ÓRGANOS** son vitales para mantener limpia y balanceada químicamente la sangre. Quienes padecen daño en el riñón casi no se dan cuenta, pues la enfermedad es lenta y silenciosa. Por ello se debe consultar al médico si nota comezón, calambres musculares, náuseas o vómitos, falta de apetito, hinchazón de los pies y tobillos, falta de aire, cansancio, entre otras.

FILTRO CLAVE

● **LOS RIÑONES** son un sistema de recogida y eliminación de residuos. Como el cuerpo no usa todo lo que ingiere, hay residuos que quedan circulando por la sangre con otros desechos del organismo. A través de la orina, estos órganos filtran la sangre y eliminan los productos de desecho y el exceso de líquido que se acumulan en el organismo.

Entre las actividades que se realizarán están la toma de muestras de orina, exámenes de azúcar, medición de tensión, peso, talla e Índice de Masa Corporal (IMC), en las que las comunidades pueden participar voluntariamente.

La nefróloga María Elizabeth Ardila, coordinadora nacional del Día Mundial del Riñón para Asocolnef, dice que otro objetivo de la jornada es determinar el perfil de riesgo en esas comunidades.