

GOBIERNO DE NAVARRA

DESARROLLO ECONÓMICO

DERECHOS SOCIALES

HACIENDA Y POLÍTICA FINANCIERA

PRESIDENCIA, FUNCIÓN PÚBLICA,  
INTERIOR Y JUSTICIA

RELACIONES CIUDADANAS E  
INSTITUCIONALES

EDUCACIÓN

**SALUD**

CULTURA, DEPORTE Y JUVENTUD

DESARROLLO RURAL, MEDIO  
AMBIENTE Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

## Ejercicio físico, dieta rica en frutas y verduras, control de la hipertensión y abandono del tabaquismo, claves para evitar enfermedades renales

*Así lo recomiendan nefrólogas del CHN y de la CUN, en el Día Mundial del Riñón, que se celebra este jueves 8 de marzo, coincidiendo además con el Día Mundial de la Mujer*

Miércoles, 07 de marzo de 2018

Con motivo de la celebración este jueves 8 de marzo del Día Mundial del Riñón así como el Día Mundial de la Mujer, nefrólogas del Complejo Hospitalario de Navarra y de la Clínica Universidad de Navarra han elaborado conjuntamente una serie de recomendaciones para prevenir la Enfermedad Renal Crónica, que constituye la 8ª causa de mortalidad en mujeres. En Navarra, aproximadamente 1.000 personas se encuentran en situación de diálisis o trasplante, y una de cada tres son mujeres con edades entre los 35 y los 60 años.

Por ello, las nefrólogas Nerea Gómez, Itziar Castaño, Loreto Fernández, Diana Izquierdo y Carolina Purroy, del CHN, y Nuria García y Paloma Martín, de la CUN, han elaborado una serie de recomendaciones para mantener una buena salud renal y prevenir en lo posible este tipo de patologías. Así, se considera muy importante realizar ejercicio físico moderado frecuente (un mínimo de 150 minutos a la semana, tal y como aconseja la OMS), y llevar una alimentación sana con una dieta rica en frutas y verduras, pobre en grasas animales y moderado consumo de sal, y beber agua frecuentemente. Es necesario, asimismo, evitar el sobrepeso y la obesidad, especialmente durante la gestación.

Otra de las recomendaciones es controlar la presión arterial y el nivel de azúcar en sangre: la diabetes e hipertensión son factores demostrados de daño renal, por lo que su detección precoz y su control son muy importantes.

Es aconsejable también abandonar el hábito tabáquico. La última recomendación se refiere a la importancia de realizar un control analítico de sangre y orina determinado por el médico, para descartar enfermedad renal en el caso de padecer diabetes, hipertensión arterial, obesidad o tener antecedentes familiares de enfermedades renales.

### Las mujeres y la Enfermedad Renal Crónica

La Enfermedad Renal Crónica afecta aproximadamente al 10% de la población mundial adulta y tiene un gran impacto en la calidad de vida de los pacientes y sus familias. Se calcula que un total de 195 millones de mujeres en todo el mundo la padecen y constituye la 8ª causa de

mortalidad para ellas. En España, la prevalencia de enfermedad renal crónica en la mujer, oscila entre el 7 y 10% de la población femenina, sólo ligeramente inferior a la de los varones. No obstante, las mujeres son más susceptibles a padecer algunas de las enfermedades asociadas al riñón que los hombres, como sucede con las enfermedades autoinmunes (lupus eritematoso sistémico, vasculitis o glomerulonefritis). Además, padecer hipertensión arterial o enfermedad renal crónica puede complicar el embarazo, tanto para la madre como para el feto.

Según los datos de la Sociedad Española de Nefrología y la Organización Nacional de Trasplantes, el número de casos nuevos de enfermedad renal que se diagnostican cada año es mayor en hombres que en mujeres. En Navarra, alrededor de 1000 personas se encuentran en situación de diálisis o trasplante, y una de cada tres son mujeres con edades comprendidas entre los 35-60 años.

Las posibilidades de padecer una enfermedad renal son mayores conforme aumenta la edad y en relación con la presencia de factores como la hipertensión arterial, la diabetes, la hipercolesterolemia, el sedentarismo, el tabaquismo o la existencia de antecedentes familiares. En relación con la edad, la prevalencia global de enfermedad renal crónica en la mujer es del 7,3% situándose en el 17% en mujeres mayores de 65 años. Aunque la prevalencia de hipertensión arterial en mujeres jóvenes es baja, dos de cada tres mujeres mayores de 65 años son hipertensas. Respecto a la diabetes, el 6% de las mujeres padece diabetes, pero esta cifra se incrementa hasta el 17% en mujeres mayores de 65 años. La prevalencia de hipercolesterolemia alcanza hasta un 52% en las mujeres. Los datos de sedentarismo se relacionan con los de sobrepeso-obesidad, de tal forma que 3 de cada 4 mujeres adultas en España tienen exceso de peso. Finalmente, cabe señalar que todavía un 25% de las españolas fuma, con el consiguiente riesgo demostrado de enfermedad cardiovascular e indirecta- o directamente, según los casos, de enfermedad renal.

Las mujeres con enfermedad renal crónica tienen un riesgo cardiovascular más alto que aquellas mujeres sin enfermedad renal, aún cuando su riesgo es menor que el de los hombres con grado similar de insuficiencia renal. Todos estos datos hacen necesario, en un día como hoy, que se recuerde a la población femenina la importancia de llevar un estilo de vida saludable, siguiendo una dieta equilibrada y un plan de actividad física regular para evitar el problema de sobrepeso/obesidad. Además, es ocasión para animar a todas las mujeres que fumen a abandonar el tabaco y subrayar la importancia de prevenir y controlar la hipertensión arterial, la diabetes y la dislipemia.