



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

COMUNICADO

COORDINACIÓN DE COMUNICACIÓN SOCIAL

México, D.F., a 2 de mayo de 2013. No. 061.

UNA VIDA SALUDABLE ES ESENCIAL PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DE LOS RIÑONES

- ***Pacientes con diabetes mellitus y con hipertensión tienen mayor peligro de padecer daño renal crónico***

El desarrollo de padecimiento renal crónico se puede evitar con una vida saludable que implica hacer ejercicio y comer adecuadamente para disminuir el riesgo de obesidad, colesterol y triglicéridos elevados, afirmó María Juana Pérez López, nefróloga adscrita al Hospital de Especialidades del Centro Médico Nacional La Raza.

También, dijo la especialista del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), es importante disminuir la ingesta de cantidades excesivas de proteínas de origen animal que aumentan la actividad de los riñones, así como limitar el consumo de alcohol y fumar, ya que este último se elimina a través de dichos órganos.

La nefróloga recomendó adicionalmente disminuir el consumo excesivo de sal a menos de seis gramos diarios y evitar medicamentos no prescritos, ya que al ser usados por largo tiempo desgastan el funcionamiento de los riñones.

Detalló que quienes están en peligro de desarrollar daño renal crónico son, además de las personas mayores de 60 años, aquellas que padecen diabetes mellitus e hipertensión. Por ello, en las Unidades Médico Familiares (UMF) del Seguro Social se realizan exámenes de laboratorio periódicos a estos pacientes a fin de descartar problemas de riñón y en su caso, controlar la progresión del padecimiento.

A la población diabética, expuso, los especialistas del IMSS prescriben el control estricto de glucosa a través de tratamiento farmacológico y evitar la obesidad, ya que ésta es indicativa de una dieta inadecuada que incide en la gravedad de la enfermedad renal.

La especialista alertó que la enfermedad renal crónica es silenciosa, ya que no presenta signos ni síntomas externos hasta etapas avanzadas. Por ello, en las UMF del Seguro Social se lleva una vigilancia periódica en la población que tiene más riesgo de contraerla.

Explicó que la función renal es el trabajo de los riñones, dos órganos vitales a cargo de funciones de limpieza y equilibrio químico que procesan los desechos en la sangre. Éstos se localizan en la parte baja y posterior de las costillas. Regulan, además, la presión arterial a través de la eliminación de líquidos en exceso y sodio, producen eritropoyetina, hormona para la creación de sangre y regulan la producción de vitamina D.

La especialista agregó que aunque es un padecimiento que no se manifiesta hasta que se encuentra avanzado, cuando aparecen síntomas como cansancio, malestar general, frío, piel reseca, calambres, náuseas, vómito y coloración amarillo biliosa, en las UMF se realizan exámenes básicos en poblaciones de riesgo para determinar si los pacientes requieren atención especializada en segundo o tercer nivel.

--- o0o ---