



Prevención de enfermedades y alimentación balanceada, claves para mantener una adecuada salud renal: IMSS

- **Los servicios de Nutrición de las UMF cuentan con menús descargables para ofrecer diversas opciones de alimentación de acuerdo a las necesidades de cada paciente**
- **Se hace un llamado a los pacientes a prevenir factores de riesgo como obesidad, sobrepeso, diabetes e hipertensión**

Especialistas del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) hicieron un llamado a los derechohabientes a cuidar de su salud renal mediante acciones preventivas como tener una buena alimentación, controlar padecimientos asociados a diabetes o hipertensión, y acudir periódicamente a revisión en su Unidad de Medicina Familiar (UMF) para una valorización especializada de enfermedades renales.

Al encabezar el panel de expertos: “Cuida tus Riñones: Prevención y Tratamiento”, la directora de Prestaciones Médicas, doctora Célida Duque Molina, señaló que es importante identificar los signos de alarma tal como: palidez en la piel, orina con sangre, disminución del volumen de orina excretado, hinchazón en las piernas, los tobillos o los pies, falta de aire, por mencionar algunos.

Por su parte, el titular de la División de Medicina Familiar del IMSS, doctor Héctor Raúl Vargas Sánchez, recomendó detectar con oportunidad y controlar este tipo de padecimientos para evitar complicaciones a la salud, evitando que el daño llegue a otros órganos y provoque problemas que antes no se tenían.

En tanto, la licenciada en Nutrición adscrita a la División de Nutrición y Salud del Seguro Social, Itzel Valtierra Martínez, dijo que en el caso de la diabetes, hipertensión, sobrepeso y obesidad, se recomienda llevar una alimentación saludable con especial control de las calorías y moderación en el consumo de proteínas.

Enfatizó que en las Unidades de Medicina Familiar del IMSS se da asesoría en nutrición basada en el plato del Bien Comer, además se cuenta con códigos QR para descargar menús saludables dirigidos a población específica, entrega de la



cartilla de la alimentación para cumplir las metas de control y de esta manera evitar complicaciones de las enfermedades crónico-degenerativas.

El coordinador de Programas Médicos en la División de Hospitales, doctor Roberto Teva Luna, detalló que la enfermedad renal es un mal indoloro y sin síntomas en su etapa inicial, por ello, recomendó a la población en riesgo acudir con el médico familiar para tener un diagnóstico oportuno.

Además, dijo, existen recomendaciones estándar para cuidar los riñones en población sana y la nefroprotección secundaria enfocada a pacientes en riesgo, basadas en acciones que promueven cambios en el estilo de vida, así como intervenciones farmacológicas, medidas higiénicas, dietéticas y nutricionales.

La prevención primaria, detalló, se orienta hacia el consumo de agua simple, reducción de alimentos ricos en sal y disminución en la ingesta de proteína de origen animal.

Los especialistas coincidieron que aquellas personas con algún grado de enfermedad renal se apoyen con un grupo multidisciplinario de Enfermería, de Trabajo Social, Nutrición y médicos; y en caso de tener algún factor de riesgo para el padecimiento, acudan a su UMF para un diagnóstico oportuno.

---o0o---

LINK DE FOTOS

https://drive.google.com/drive/folders/1yBqfTA6eoNpp9Mxp4_ZmZ5ZZPfBI0Or2?usp=sharing

LINK DE VIDEO

https://imssmx.sharepoint.com/:v/s/comunicacionsocial/EcogJfHilt9CkHQ03SMGaLwB8-a3JH93QxpMkv_ytP2Yiw?e=dKdcBS

