



Día Mundial del Riñón

World Kidney Day

Mundu Giltzurrun Eguna

El pasado 9 de marzo se celebró la XII edición del Día Mundial del Riñón (World Kidney Day), una iniciativa organizada por la Sociedad Internacional de Nefrología (ISN) y la Federación Internacional de Fundaciones del Riñón (IFKF). El Día Mundial del Riñón es el evento más importante que se celebra enfocado a la salud renal en todo el planeta. El tema de este año “Enfermedad renal y obesidad” nos recuerda que debemos tener en mente nuestros riñones, debemos protegerlos, más aún, con la obesidad.

Con un 10% de la población mundial sufriendo algún tipo de daño renal, hay un largo camino por delante para potenciar la alerta sobre los peligros de esta patología. Las últimas cifras predicen que la enfermedad renal crónica (ERC) aumentará su incidencia un 17% en los próximos 10 años y es actualmente reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y otras organizaciones como un problema mundial de salud pública¹.

Enfermedad renal y obesidad

La obesidad se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede poner en peligro la salud. En 2014, en todo el mundo, se contabilizó la existencia de más de 600 millones de adultos obesos.

La obesidad es un potente factor de riesgo para el desarrollo de la enfermedad renal². Aumenta el riesgo de desarrollar los principales factores de riesgo de ERC, como la diabetes y la hipertensión, y tiene un impacto directo en el desarrollo de la ERC y enfermedad renal crónica avanzada (ERCA): en los individuos afectados por la obesidad, los riñones tienen que trabajar más duro, filtrando más sangre de lo normal, es decir, la hiperfiltración, para satisfacer las demandas metabólicas del aumento de peso corporal. El aumento de la función

puede dañar el riñón y aumentar el riesgo de desarrollar ERC en el largo plazo.

La buena noticia es que la obesidad, así como ERC, se puede prevenir. La educación y el conocimiento de los riesgos de la obesidad y un estilo de vida saludable, que incluya una nutrición adecuada y ejercicio, pueden ayudar de manera espectacular en la prevención de la obesidad y la enfermedad renal.

Este año el Día Mundial del Riñón promueve la educación sobre las consecuencias perjudiciales de la obesidad y su asociación con la enfermedad renal, abogando por medidas de estilo de vida y la política sanitaria saludables que hacen que las conductas preventivas una opción asequible³.

La enfermedad renal es más propensa a desarrollar en las personas obesas incluidos en las personas con diabetes e hipertensión.

En 2025, la obesidad afectará al 18% de los hombres y más del 21% de las mujeres en todo el mundo. La obesidad severa afecta a un 6% de todos los hombres y el 9% de las mujeres en todo el mundo. En algunos países, la obesidad ya está presente en más de un tercio de la población adulta y contribuye significativamente a la mala salud general y a altos costos médicos anuales.

En la población general, la obesidad aumenta el riesgo de muerte y contribuye a muchas otras enfermedades, tales como enfermedades del corazón, la diabetes, la hipertensión, el colesterol alto, la apnea obstructiva del sueño, hígado graso, enfermedad de la vesícula biliar, osteoartritis, varios tipos de cáncer, los trastornos mentales. También es responsable de un descenso en la calidad de vida del sujeto.

Las personas con sobrepeso u obesidad tienen de 2 a 7 más probabilidades de desarrollar enfermedad renal



Figura 1. Julen Ocharan-Corcuera

crónica avanzada en comparación con los de peso normal.

La obesidad puede conducir a ERC tanto indirectamente mediante el aumento de la diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades del corazón, y también por causar daño a los riñones directa mediante el aumento de la carga de trabajo de los riñones y otros mecanismos. La reducción de la obesidad puede revertir o enlentecer la progresión renal².

La lesión renal aguda (LRA) es una enfermedad grave que se desarrolla repentinamente, a menudo dura poco tiempo y puede desaparecer por completo una vez que la causa subyacente ha sido tratada, pero también puede tener consecuencias duraderas con problemas de por vida. LRA se produce con mayor frecuencia en las personas obesas.

Mantenerse en forma reduce la hipertensión y la obesidad, dos de las principales causas del daño renal. Es por esto que en el Día Mundial del Riñón, y más allá de esa fecha, debemos alentar a los pacientes a mover los pies (caminar) por unos riñones sanos. Este gesto es un recuerdo vivo de que el ejercicio regular y la actividad física ayuda a reducir el riesgo de desarrollar enfermedad renal. Mover los pies es una acción simple pero potente que crea un vínculo entre nuestra salud y nuestra rutina diaria.

Los diferentes tipos de enfermedad renal afectan a millones de personas en el mundo, incluyendo muchos niños y niñas. Algunos de ellos nacen con la enfermedad

renal y otros son diagnosticados siendo aún muy jóvenes. Los síntomas de la enfermedad renal en la infancia son a menudo poco o nada específicos, lo que significa que hay un riesgo de que los problemas del riñón pueden pasarse por alto en los niños y niñas. En la infancia las principales causas de insuficiencia renal son condiciones hereditarias y a menudo carecen de indicadores obvios como puedan ser la hematuria, la hipertensión o los edemas. Además, la enfermedad renal que se hace evidente en la edad adulta puede ocurrir con más frecuencia en personas con factores de riesgo que se pueden detectar en la infancia. Por tanto, es crucial fomentar y facilitar la educación, la detección temprana y un estilo de vida saludable en los niños, desde el nacimiento y continuándolo hasta la vejez, para combatir el aumento de enfermedades renales que se pueden prevenir, incluyendo insuficiencia renal aguda y ERC y tratar a los niños con trastornos congénitos y adquiridos de los riñones².

Sobre los organizadores del Día Mundial del Riñón

El Día Mundial del Riñón es una iniciativa conjunta de la Sociedad Internacional de Nefrología (ISN) y la Federación Internacional de Fundaciones Renales (IFKF). Fundada en 1960, la Sociedad Internacional de Nefrología (ISN) es una sociedad global sin ánimo de lucro dedicada a mejorar el cuidado del riñón y la reducción de la incidencia y el impacto de la enfermedad renal en todo el mundo. A través de su red global de programas, la ISN reúne a los países en desarrollo y el mundo desarrollado en un esfuerzo de colaboración en la lucha y el tratamiento de la enfermedad renal en una escala global.

La Federación Internacional de Fundaciones Renales (IFKF), una federación sin ánimo de lucro fundada en 1999, actualmente cuenta con 63 fundaciones renales y grupos de pacientes en 41 países. La IFKF aboga en todo el mundo para mejorar la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas con enfermedad renal; difunde las normas de buenas prácticas de tratamiento y cuidados; ayuda con la creación de fundaciones renales en los países donde aún no existen; facilita programas educativos para los miembros; y promueve la investigación de la enfermedad renal.

Bibliografía

- 1 La obesidad OMS: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
- 2 <http://www.obesityaction.org/educational-resources/resource-articles-2/obesity-related-diseases/obesity-kidney-disease>
- 3 Hsu CY, McCulloch CE, Iribarren C, Darbinian J, Go AS. Body mass index and risk for end-stage renal disease. *Ann Int Med.* 2006, 144: 21-8.

Julen Ocharan-Corcuera
*Presidente de honor de la Sociedad Española
 de Diálisis y Trasplante*