

CARTA AL EDITOR

# La enfermedad renal crónica y la salud renal: un desenlace prevenible

Christy Maribel Leyva-Gonzales<sup>1a</sup> 

- I. Universidad Católica Santo Toribio De Mogrovejo, Facultad de Medicina Humana, Lambayeque, Perú.
- a. Estudiante de Medicina Humana.

Chronic kidney disease and renal health: a preventable outcome

## Señor editor

La Enfermedad Renal Crónica (ERC) es un importante y frecuente mal que afecta a la población general, por lo que es importante conocerla y prevenirla. Los riñones constituyen dos órganos fundamentales para el estado fisiológico óptimo del ser humano. Estos poseen la función de eliminación de productos metabólicos y toxinas de la sangre, además de intervenir en el equilibrio hidroelectrolítico y ácido-base<sup>(1)</sup>. Por lo tanto, la salud renal constituye un pilar fundamental en el bienestar de la persona, puesto que, la más mínima alteración de esta, conlleva a una gran inestabilidad que puede poner la vida del paciente en peligro.

La ERC es definida como la disminución de la función renal (Filtrado Glomerular  $< 60$  ml/min/1,73 m<sup>2</sup>) o como la presencia de daño persistente a este nivel (alteraciones de sedimento urinario, proteinuria o alteraciones imagenológicas)<sup>(2)</sup>. Así, la ERC presenta una repercusión negativa en la vida de los pacientes dentro de los ámbitos físico y mental<sup>(3)</sup>, debido a que, este estado patológico conlleva a una nueva realidad a la cual el paciente se debe adaptar y que, muchas veces, no es un proceso sencillo de llevar a cabo.

Frente a la evolución paulatina e irreversible de esta, es necesario tomar conciencia sobre la importancia de la salud renal y su respectivo cuidado, puesto que, a pesar de que las funciones de regulación fisiológicas disminuyen con el tiempo, se puede evitar un funesto desenlace si se toman las medidas preventivas a tiempo<sup>(4)</sup>. Así, además de las estrategias de diagnóstico ya establecidas (control de la presión arterial, detección de albuminuria y estimación del volumen de filtración glomerular), el estilo de vida constituye un importante aspecto que se debe tener en cuenta.

El estilo de vida es una dimensión que, muchas veces, se encuentra subestimada por gran cantidad de pacientes, debido a la constancia que esta implica para poder lograr su objetivo. Sin embargo, esta es la opción que, muchas veces, constituye la alternativa que garantiza un devenir saludable y sin condiciones patológicas. De esta forma, el llevar un estilo de vida saludable es una manera lenta pero segura, que ayudará a prevenir la aparición y las consecuencias que la ERC genera.

Por ende, una alimentación adecuada, el consumo de verduras y frutas, la disminución del consumo de grasas saturadas y el incremento de grasas omega 3; así como la realización regular de actividad física, son diversas medidas que permitirán evitar aquel desenlace; puesto que, presentan un efecto protector especial contra enfermedades crónicas como esta, incluso contra sus comorbilidades asociadas<sup>(5)</sup>.

En conclusión, la ERC constituye una realidad que debe ser abordada por profesionales de la salud en materia farmacológica; no obstante, otro aspecto relevante es llevar un

estilo de vida saludable, para lo cual, el paciente debe tomar conciencia de ello, debido a que una simple decisión puede hacer la diferencia entre un mañana optimista o un futuro infortunado.

**Conflicto de intereses:** el autor declara que no existen conflictos de intereses.

**Financiamiento:** Autofinanciamiento

## Referencias bibliográficas

1. Carracedo J, Ramírez R. Fisiología Renal. En: Lorenzo V, López-Gómez JM. (Eds) Nefrología al día [Internet]. 2020. [Citado el 15 de junio del 2023]. Disponible en: <https://www.nefrologiaaldia.org/es-articulo-fisiologia-renal-335>
2. Martínez-Castelao A, Martín-De-Francisco AL, Górriz JL, Alcázar R, Orte L. Estrategias en salud renal: un proyecto de la Sociedad Española de Nefrología. Nefrología [Internet]. 2009 [Citado el 15 de junio del 2023];29(3):185-192. Disponible en: <https://www.revistanefrologia.com/es-estrategias-en-salud-renal-un-articulo-X0211699509004583>
3. Hussien H, Apetrii M, Covic A. Health-related quality of life in patients with chronic kidney disease. Expert Rev Pharmacoecon Resultados Res. 2015;63(4):641-7. Doi: 10.1080/14737167.2021.1854091.
4. Costa GM, Pinheiro MB, Medeiros SM, Costa RR, Cossi MS. Calidad de vida en pacientes con insuficiencia renal crónica en hemodiálisis. Enferm. glob [Internet] 2016. [Citado el 20 de junio del 2023]; 15(43). Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412016000300003#:~:text=Llegamos%20a%20la%20conclusi%C3%B3n%20de,con%20IRC%20sometidos%20a%20hemodi%C3%A1lisis](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412016000300003#:~:text=Llegamos%20a%20la%20conclusi%C3%B3n%20de,con%20IRC%20sometidos%20a%20hemodi%C3%A1lisis)
5. López-Heydeck SM, Robles-Navarro J, Montenegro-Morales L, Garduño-García J, López-Arriaga J. Factores de riesgo y de estilo de vida asociados a enfermedad renal crónica. Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social. 2021;58(3). doi: 10.24875/RMIMSS.M20000035.