

## NO ATAQUES TUS RIÑONES

Cada segundo jueves de Marzo se celebra en el Mundo el día del riñón. Este año la campaña gira sobre la frase: " Riñones para la vida. Detengamos el ataque al riñón ". Nuestros riñones pueden sufrir daños, ya sea de forma rápida, debido a eventos súbitos como una infección o trauma, o lentamente, mediante diversas enfermedades o estilos de vida no saludables. En esta ocasión les voy a mencionar que relación tiene la nutrición en la prevención del daño renal. Al contrario de muchas creencias populares, los riñones no solo se dañan por tomar poca agua o por trabajar largas horas bajo el sol tropical expuesto a venenos agrícolas, de hecho, la mayoría de los pacientes que deben dializarse, para sacar las toxinas que su orina ya no expulsa, nunca trabajaron en el campo. Muchos de ellos son personas diabéticas, hipertensas, obesas o con colesterol altos, o con una mezcla de todas estas enfermedades, que durante su vida no llevaron a controles médicos adecuados, y no realizaron los cambios necesarios para disminuir su cintura, la presión arterial y el azúcar en sangre. En la actualidad, el sobrepeso y la obesidad van en aumento pero pocas personas toman en serio este problema. Uno de los motivos más frecuentes es que estas enfermedades no ocasionan ningún malestar específico durante mucho tiempo, por lo que consideramos a la comida como un placer que se mide en cantidad y no calidad, sin darnos cuenta que todos los excesos nos pasaran factura tarde o temprano. Por ejemplo, una enorme cantidad de comidas procesadas son ricas en sal. Esto incluye las bebidas gaseosas, el pan y repostería, salsas comerciales, embutidos, y diversos alimentos enlatados. La población en general debería evitar comer en exceso estos productos, en especial los

pacientes hipertensos. La fructosa, un azúcar derivado del jarabe de maíz, es un producto también relacionado al daño renal, obesidad y diabetes. Basta leer las etiquetas de muchas bebidas, galletas, y diversos productos procesados, para darnos cuenta que esta azúcar es la forma más común de endulzar los productos comerciales, los cuales raramente utilizan el azúcar de mesa. Pero no todo se trata de alimentos. Nuestros hijos pasan horas frente a la televisión, internet, o celulares, y cada vez es más raro ver familias disfrutando de caminatas o deportes al aire libre. Esta situación empeora debido a la inseguridad social y a la falta de espacios de recreo y diversión. Tú puedes hacer algo para cuidar tus riñones. Mide tu cintura. Procura que esta sea menor de 88 cm en mujeres y menor de 101 cm en hombres. A mayor cintura mayor será el riesgo de que te conviertas en diabético. Revisa tu peso cada quince días. Si tienes obesidad trata de perder de una a dos libras semanales reduciendo todas las bebidas con azúcar, incluyendo los jugos naturales, evita comer más de tres frutas al día, aumenta el consumo de verduras y hortalizas verdes, incorpora pan integral, come pescado sin freír dos veces a la semana, deja de fumar, consume vino tinto con moderación, y sobre todo evita automedicarte y consulta a un médico para revisiones anuales. No ataques tus riñones: la mejor medicina es la prevención.

**Dr. José Guillermo Gutiérrez Reyes**

<http://www.medicosdeelsalvador.com/doctor/gutierrez>

[nutricionclinicaes@gmail.com](mailto:nutricionclinicaes@gmail.com)