

Día Mundial del Riñón. Documento orientador

Héctor Ojeda-Cásares: Asesor para Enfermedades No Transmisibles y Salud Mental. OPS/OMS Venezuela
Versión: 04 de marzo de 2023

El Día Mundial del Riñón se celebra todos los años en todo el mundo, con la idea de generar conciencia sobre comportamientos preventivos, factores de riesgo y sobre cómo vivir con una enfermedad renal.

En 2019, en toda la región de las Américas, las enfermedades renales fueron responsables de: 254 028 defunciones totales, 131 008 defunciones en hombres y 123 020 defunciones en mujeres; la tasa de mortalidad ajustada por edad debida a enfermedades renales se estimó en 15.6 defunciones por 100 000 habitantes; la tasa de mortalidad ajustada por edad debida a enfermedades renales varió sustancialmente entre países desde 73,9 defunciones/100 000 habitantes en Nicaragua a 5,0 defunciones por 100 000 habitantes en Canadá. En la mayoría de los países, la tasa de mortalidad por enfermedades renales fue mayor en hombres que en mujeres.

La enfermedad renal crónica, también llamada insuficiencia renal crónica, describe la pérdida gradual de la función renal. Los riñones filtran los desechos y el exceso de líquidos de la sangre, que luego son excretados en la orina. Cuando la enfermedad renal crónica alcanza una etapa avanzada, niveles peligrosos de líquidos, electrolitos y los desechos pueden acumularse en el cuerpo.

Los signos y síntomas de la enfermedad renal crónica se desarrollan con el paso del tiempo y el daño renal suele avanzar lentamente, y puede incluir, náuseas, vómitos, pérdida de apetito, fatiga y debilidad, problemas de sueño, cambios en la producción de orina, disminución de la agudeza mental, espasmos musculares y calambres, hinchazón de pies y el tobillo y presión arterial alta. Los signos y síntomas son a menudo no específicos, lo que significa que también pueden ser causados por otras enfermedades.

Algunos de los factores que pueden aumentar el riesgo de enfermedad renal crónica son la diabetes, la presión arterial alta, enfermedades del corazón, el tabaquismo y la obesidad. Dependiendo de la causa subyacente, algunos tipos de enfermedad de los riñones pueden ser tratados. La enfermedad renal crónica no tiene cura, pero en general, el tratamiento consiste en medidas para ayudar a controlar los síntomas, reducir las complicaciones y retrasar la progresión de la enfermedad.

Datos de la organización internacional sin ánimo de lucro World Kidney Day informan que el 10% de la población mundial padece enfermedad renal crónica, que, si no se trata, puede ser mortal. Además, la tasa de mortalidad por la enfermedad aumenta cada año. El vacío de conocimiento sobre la enfermedad renal crónica limita su lucha y aumenta la mortalidad asociada a ella.

La presión arterial alta (hipertensión) y la diabetes son las causas más comunes de enfermedad renal. La diabetes se ha establecido como la segunda causa más común de insuficiencia renal terminal en la mayoría de los países desarrollados. Otras condiciones menos comunes incluyen inflamación o infecciones. Varios medicamentos pueden causar enfermedad renal crónica, especialmente los analgésicos y los antiinflamatorios, si se toman durante mucho tiempo.

A continuación, algunas herramientas sobre el abordaje de la Enfermedad Renal Crónica para proveedores de la salud:

Lema para el 2023:

- Salud renal para todos: preparación para lo inesperado, apoyo a los vulnerables.

Enfermedad Renal Crónica en cifras:

- Carga de la Enfermedad Renal: <https://www.paho.org/es/enlace/carga-enfermedes-renales>

Las 8 reglas de Oro para la ERC:

1. Mantenerse en forma y activo
2. Mantener un control regular de los niveles de glucosa en sangre
3. Monitorear tu presión arterial
4. Comer saludablemente y mantener tu peso bajo control
5. Mantener una ingesta de líquidos saludables
6. NO fumar
7. NO automedicarse
8. Checar tu función renal si tienes uno o más factores de alto riesgo

Cursos virtuales:

Prevención y Manejo de la Enfermedad Renal Crónica para Equipos del Primer Nivel de Atención.

Propósito general: Mejorar las medidas de prevención primaria en la enfermedad renal crónica, optimizar el diagnóstico oportuno y la calidad de tratamiento de los pacientes con enfermedad renal crónica para prevenir que evolucione a estadios más avanzados.

Objetivos:

- 1) Conocer la distribución de la enfermedad renal crónica en América Latina y sus principales causas.
- 2) Reconocer las poblaciones en riesgo de desarrollar enfermedad renal crónica y establecer medidas preventivas eficaces.
- 3) Reconocer oportunamente y tratar apropiadamente a los pacientes diagnosticados con esta enfermedad.
- 4) Establecer estrategias eficaces para prevenir la progresión a complicaciones.
- 5) Reconocer el momento oportuno para referir a un paciente con enfermedad renal crónica a un centro especializado y establecer estrategias de seguimiento.
- 6) Prevenir, diagnosticar y tratar poblaciones agrícolas con enfermedad renal crónica.

Enlace: <https://www.campusvirtualesp.org/es/node/15842>

Injuria Renal Aguda para el equipo de salud del primer nivel de atención.

Propósito general: Promover la toma de conciencia sobre la importancia de la injuria renal aguda y del rol del equipo de salud del primer nivel de atención en la prevención, el diagnóstico temprano y el tratamiento oportuno de esta condición, a fin de disminuir su impacto en la salud de la población.

Objetivos:

- 1) Reflexionar acerca de la injuria renal aguda como un problema de salud pública y el rol del equipo de salud del primer nivel de atención en el mismo.
- 2) Definir las herramientas para la identificación de los factores de riesgo de IRA y para la implementación de las medidas preventivas correspondientes.

- 3) Aplicar las técnicas para un diagnóstico temprano y oportuno, así como para proveer un adecuado tratamiento inicial.
- 4) Identificar la necesidad de referenciación oportuna del paciente al nivel de atención que lo requiera, optimizando la continuidad en el proceso de referencia – contra referencia, así como el seguimiento del paciente luego del episodio de injuria renal aguda.

Enlace: [Injuria Renal Aguda para el equipo de salud del primer nivel de atención - 2020 | Campus Virtual de Salud Pública \(CVSP/OPS\) \(campusvirtualsp.org\)](#)

Diálisis Peritoneal para el Equipo Multidisciplinario del primer nivel de atención.

Objetivos:

- 1) Capacitar a los equipos de salud para brindar información objetiva y oportuna sobre la técnica de diálisis peritoneal a los pacientes con IRC extrema que se acercan a la etapa de inicio del tratamiento sustitutivo.
- 2) Capacitar a los equipos de salud para brindar orientación inicial a los pacientes que sufren complicaciones del tratamiento con diálisis peritoneal.
- 3) Dar a conocer la diálisis peritoneal como terapia costo efectiva y segura.

Enlace: [Diálisis Peritoneal para el Equipo Multidisciplinario del primer nivel de atención | Campus Virtual de Salud Pública \(CVSP/OPS\) \(campusvirtualsp.org\)](#)

Calculadora de riesgo cardiovascular:

Esta aplicación GRATUITA estima la posible incidencia a 10 años de un infarto de miocardio, accidente cerebrovascular o muerte cardiovascular. Incluye las seis regiones de América (Andina, Caribe, Central, Norte, Sur y Tropical) de acuerdo con las tablas publicadas en 2019 por la Organización Mundial de la Salud (OMS) (Lancet, 2019). Este puntaje de riesgo surgió de una extensa revisión de las cohortes disponibles y una adaptación a 21 regiones mundiales sobre la base del análisis de la carga de morbilidad cardiovascular. Para cada región se publicó una estimación que requiere conocer el valor de colesterol en sangre y otra alternativa ante su desconocimiento. La Organización Panamericana de la Salud (OPS), con la contribución financiera de los Centros de Prevención y Control de Enfermedades de EE. UU., transformó las tablas codificadas por colores publicadas en una calculadora electrónica en línea para su uso en computadoras y teléfonos inteligentes como actualización de la aplicación previa Cardiocal (2014).

Enlace: <https://www.paho.org/cardioapp/web/#/optimizerisk>

Webinar

- **Diálisis: una oportunidad de vida para crear nuevas vidas (2023).**
Sociedad Latinoamericana de Nefrología e hipertensión
Enlace: <https://www.slanh.net/>
- **HEARTS en las Américas y Salud Renal para Todos (2022).**
Organización Panamericana de la Salud
Enlace: <https://www.paho.org/es/eventos/webinar-hearts-americas-salud-renal-para-todos>

Enfermedad Renal Crónica y COVID-19:

- [Si tengo una enfermedad renal crónica, ¿qué debo saber acerca de la COVID-19?](#)
- [Manejo de las personas con enfermedad renal crónica durante la pandemia de covid-19](#)

Material para presentaciones en la escuela y en la comunidad:

- <https://www.worldkidneyday.org/general-campaign-materials/schoolkits/>

Video educativo:

- Las 8 reglas de oro: https://www.youtube.com/watch?v=lyDh7_NViyM

Recetas de comida:

- Recetas amigables para el riñón: <https://ifkf.org/world-kidney-recipe/>

Publicaciones:

- Publicaciones mundiales sobre el riñón. <https://ifkf.org/world-kidney-publications/>
- Epidemia de enfermedad renal crónica en comunidades agrícolas de Centroamérica. Definición de casos, base metodológica y enfoques para la vigilancia de salud pública. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/34157>

Referencias:

- OPS. Enfermedad crónica del riñón. Organización Panamericana de la Salud. 2023. [Consultado 1 Mar 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/enfermedad-cronica-rinon>
- WKD. Día Mundial del Riñón 2023. WorldKidneyDay.org. 2023. [Consultado 1 Mar 2023]. Disponible en: <https://www.worldkidneyday.org/wkd-2023-spanish/>
- OPS. La carga de enfermedades renales en la Región de las Américas, 2000-2019. Portal de Datos ENLACE, Organización Panamericana de la Salud. 2021. [Consultado 4 Mar 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/enlace/carga-enfermedades-renales>
- IFKF-WKA. recetas internacionales para pacientes con enfermedad renal. Federación Internacional de Fundaciones del Riñón. 2022. [Consultado 4 Mar 2023]. Disponible en: <https://ifkf.org/world-kidney-recipe/>
- SLANH. Sociedad Latinoamericana de Nefrología e hipertensión. 2023. [Consultado 4 Mar 2023]. Disponible en: <https://www.slanh.net/>