

## **DIA MUNDIAL DEL RIÑÓN**

**10 DE MARZO DE 2016**

El 10 de marzo se celebra a nivel internacional el Día Mundial del Riñón, como todos los segundos jueves de marzo, a instancias de la Sociedad Internacional de Nefrología. Este año el lema es *“Los riñones envejecen...como usted”*. No sólo los años se suman año tras año al devenir de la función de los riñones, sino también la forma en la que vivimos cada año, y qué calidad de sangre se le ofrece a filtrar al riñón en el día a día. La baja ingesta de agua y líquidos en general, el alto consumo de sal en la dieta, las dietas grasosas y con alto contenido de azúcares, el tabaquismo, el consumo de medicamentos nocivos –en general muchos de los de “venta libre”- son algunos de los factores que también contribuyen a un envejecimiento precoz de la función renal. Es cierto que la esperanza de vida al nacer del ser humano va aumentando década tras década, y por lo tanto los riñones acompañan este envejecimiento. De hecho, mucha gente llega en buen estado de salud a los 90 años, pero a menudo los riñones no pueden ya sostener una función adecuada. A este fenómeno se lo ha denominado *gerontolización* de la nefrología, y obedece a un fenómeno natural. No obstante, lo más preocupante es que se están advirtiendo casos de pacientes que a los 50 años tienen riñones de un individuo de 65 o 70 años. Esto se debe a que los malos hábitos de la juventud, como el sedentarismo, la falta de actividad física, el consumo de tabaco y drogas adictivas, la ingesta desmedida de sal, etc conllevan a la aparición de diabetes e hipertensión arterial, dos serias amenazas que atentan contra la función normal del riñón y a las que se les adjudica el 65% de todas las causas de insuficiencia renal crónica terminal y de ingreso a diálisis. El envejecimiento renal es, entonces, un fenómeno natural, pero que puede ser provocado en forma prematura y silenciosa por la falta de cuidados a lo largo de los años. Silenciosa porque el riñón rara vez se manifiesta con síntomas específicos de daño hasta etapas avanzadas. Estos simples cuidados ayudarán- junto a un control médico anual- a disminuir la tasa creciente de enfermedad renal.