



Con motivo del Día Mundial del Riñón,

PACIENTES, FARMACÉUTICOS Y ENFERMEROS SALEN A LA CALLE PARA EDUCAR EN PREVENCIÓN SOBRE LA ENFERMEDAD RENAL

- **Bajo el lema *“España lista para frenar la enfermedad renal. Prevención y detección precoz para cualquier persona en cualquier lugar”*.**

Santa Cruz de Tenerife, a 12 de marzo, La Asociación ERTE, el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Santa Cruz de Tenerife, el Colegio de Enfermeros de Santa Cruz de Tenerife y el Hospital Parque, celebran un año más el Día Mundial del Riñón cuyo lema es *“España, lista para frenar la enfermedad renal. Prevención y detección precoz para cualquier persona en cualquier lugar”* con el objetivo de sensibilizar a la población sobre la importancia del cuidado de los riñones y la prevención de la enfermedad renal. La colaboración de los ciudadanos y ciudadanas, en el cuidado de sus riñones, con hábitos de vida saludables y una alimentación adecuada son clave para la prevención de la enfermedad renal.

La alimentación y los estilos de vida cardiosaludables que incluye una dieta equilibrada baja en grasas saturadas y rica en fibra, una ingesta adecuada de agua, evitar exceso de azúcares y sal, realizar ejercicio físico moderado y continuado, prevenir el estrés y mantener las horas de sueño necesarias son las principales recomendaciones que se hacen y se lanza una alerta ante el excesivo consumo de fosfato (alimentos precocinados, procesados y comida basura), en nuestra dieta y su repercusión en la salud renal.

El presidente del Colegio Oficial de Farmacéuticos en Santa Cruz de Tenerife, Manuel Ángel Galván hace referencia a los días de las enfermedades como días que ninguno quiere celebrar, “lo que queremos es visibilizar la situación de los



enfermos y enfermas y de los trabajos que se hacen para mejorar su situación y de la necesidad de avanzar en la prevención de la enfermedad”.

“El éxito en el número de trasplantes renales y el acceso a tratamientos de vanguardia es, en muchos casos, la manifestación del fracaso de la prevención de la enfermedad y de la falta de hábitos saludables en la población en general”, asevera Galván. Canarias tiene una epidemia de obesidad y diabetes que contribuye de forma significativa al incremento de pacientes con patología renal, susceptible de acabar desarrollando problemas vitales importantes. A esto se suma la necesidad de mejorar la detección precoz del problema. Acciones como la toma de la presión arterial, la medida del Índice de masa corporal, además del abandono del sedentarismo y el observar una dieta saludable, con menos azúcares y más frutas y verduras frescas contribuye de forma importante a reducir la incidencia de esta “epidemia silenciosa del siglo XXI”. Insiste Manuel Galván.

Se hace imprescindible la colaboración entre los distintos profesionales sanitarios para sumar nuestros esfuerzos y mejorar la situación actual, para ello es necesario el establecimiento de canales de comunicación que contribuyan a alcanzar el objetivo principal de la asociación que debe ser que disminuyan las personas que se dializan y las que son trasplantadas. Es un trabajo que nos incumbe a todos y es un derecho de los pacientes. Ha declarado el presidente de los farmacéuticos en la provincia tinerfeña.

Galván ha aprovechado para “agradecer a la asociación sus dirigentes y voluntarios por el trabajo que hacen para mejorar las condiciones de vida de los pacientes renales”.

Asimismo, el vocal de farmacéuticos adjuntos y sustitutos del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Santa Cruz de Tenerife, Antonio Vargas ha resaltado la figura del farmacéutico comunitario como elemento indispensable en la prevención renal. “Su función asistencial, es fundamental a la hora de concienciar a la



población sobre hábitos de vida saludables para evitar posibles patologías. Es importantísima también, la función que tiene el farmacéutico sobre la adherencia que deben de tener los pacientes con el fin de mejorar su calidad de vida” aseveró.

Por su parte el gerente de la Asociación Enfermos Renales de Tenerife -ERTE, Avelino Parrilla, ha insistido en la importancia de la prevención porque sus principales factores de riesgo son la diabetes, la enfermedad cardiovascular, la hipertensión, el sedentarismo y la obesidad, el colesterol o el tabaquismo y el fomento de estilo de vida saludable. De hecho la enfermedad renal, es una enfermedad que cuenta con un infradiagnóstico del 40% y que en muchos casos se detecta en sus fases más avanzadas. Además, el 25% de los afectados desconoce su situación en las fases iniciales, lo que complica aún más su abordaje y tratamiento en los estadios más avanzados.

De ahí que los nefrólogos le hayan denominado como la *epidemia silenciosa del siglo XXI* y que, junto a los pacientes renales, aprovechen el Día Mundial del Riñón para hacer un llamamiento a la sociedad sobre la importancia de la prevención y el diagnóstico precoz de esta patología. En Canarias hay que destacar sus elevados índices de diabetes mellitus en los últimos seis años, donde la enfermedad ha empezado a afectar a más personas. En el año 2017 la incidencia aumentó un 42% afectando a uno de cada 100 canarios, en las islas está relacionada con un 6,13 % más de adultos con sobrepeso y un 5,71 % más de obesos que en el 2011. Todo esto sitúa a Canarias como el número uno del país en tasa de incidencia de diabetes, muy por encima de la media española, que se sitúa en 7,8 casos por cada 100. 000 habitantes.

Consejos para mantener un buen estado nuestros riñones: mantente en forma, estate activo, sigue una dieta saludable, comprueba y controla tu nivel de glucosa en sangre, comprueba y controla la presión arterial, mantén una ingesta de líquidos adecuada, no fumes, no te automediques ni tomes antiinflamatorios ni



analgésicos regularmente si no te los indica tu médico y comprueba tu función renal si tienes uno o más factores de “alto riesgo” , por ejemplo si tienes diabetes, hipertensión o obesidad.

Oscar Rey Luque, Tesorero del Colegio de Enfermeros de Santa Cruz de Tenerife, ha destacado la necesidad de “llevar a cabo un enfoque renovado de la atención primaria, reforzando sus recursos, poniendo en marcha de manera seria y coordinada los mecanismos necesarios de promoción de la salud y de prevención de la enfermedad renal.” Señaló además que “los esfuerzos no pueden venir solo del sistema sanitario, por lo que es necesario sensibilizar a toda la sociedad y sus distintos actores (gobiernos, ayuntamientos, colegios, familias y medios de comunicación) de manera que se promuevan los estilos de vida saludable que incluyan la práctica del deporte, una alimentación sana y equilibrada desde edades tempranas y el abandono de hábitos tóxicos y del sedentarismo”.

“El cuidado de los riñones pasa por empoderar a los ciudadanos, enfatizar la prevención, incluida la promoción de estilos de vida saludables de manera que se reduzcan no solo su incidencia, sino las consecuencias adversas que tiene la propia enfermedad renal si esta no es controlada” manifestó Rey.

A nivel global indicó que “se hace esencial dar acceso universal a todos los ciudadanos y ciudadanas tanto a los recursos para la prevención de la enfermedad renal, como a las pruebas de detección de la misma, dado que la exhaustividad de las intervenciones difiere entre comunidades y países en función de factores políticos, económicos y cultural, concluyó.

El Hospital Parque se suma a la celebración del Día Mundial del Riñón organizada por la Asociación de Enfermos Renales de Tenerife con la puesta en marcha de una campaña de concienciación sobre la prevención de las patologías renales.



Para ello, explica la directora de Enfermería del centro, Silvia Herrera, el próximo día 12 se habilitará un punto de información en la entrada del centro hospitalario en la capital tinerfeña en el que se realizarán controles de tensión arterial y de azúcar en sangre, dos de los factores que inciden con mayor frecuencia en la aparición de patologías renales. Asimismo, se facilitará información sobre otros aspectos que incrementan el riesgo de padecer estas enfermedades.

Por otro lado, se hará hincapié en que potenciar entre la población hábitos de vida saludable de cara a prevenir estas patologías. En este sentido, se recomienda evitar el sobrepeso, limitar el consumo de proteínas, grasa y sal, así como una correcta hidratación del organismo a través de la ingesta de al menos 1,5 litros de agua al día. A ello se suma, además, la práctica de ejercicio moderado y la eliminación del consumo de tabaco y tóxico.

CALENDARIO DE ACTOS

Fecha: 12 de marzo

Mesa Tertulia: Radio ECCA en Tenerife se emite a las 9.00 horas.

Participan:

- D. Antonio Vargas Batista-Vocal de Farmacéuticos Adjuntos y Sustitutos del Colegio Farmacéutico de Santa Cruz de Tenerife
- Dr. Dr. Francisco Vargas Negrín - Medicina Familiar y Comunitaria - Centro de Salud Dr. Guigou
- Dr. Enfermero Oscar Rey Luque - Tesorero del Colegio de Enfermeros de Santa Cruz de Tenerife
- Dr. José Gregorio Oliva - Endocrino Hospital Parque Tenerife
- Avelino Parrilla - Gerente ERTE



Fecha: 12 de marzo.

“XIII Campaña de Prevención de la Enfermedad Renal en las farmacia”.

Conjuntamente con el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Santa Cruz de Tenerife, se llevará a cabo una nueva campaña en las farmacias inscritas para la ocasión, que se basará en la realización de diversas pruebas de detección como la toma de la presión arterial, glucemia capilar, cálculo del índice de masa corporal y medición del perímetro abdominal; además de la realización de un cuestionario que posteriormente será evaluado y que recoge aspectos tan importantes como hábitos de vida y el padecimiento de patologías consideradas de riesgo de padecer una enfermedad renal, entre otros. Se promoverá llevar una dieta variada, rica en vegetales y fruta, evitar hábitos tóxicos como el tabaco, el alcohol y otras drogas; y realizar una actividad física regular, al menos 30 minutos, cuatro o más días a la semana. También se recomendará un control analítico, al menos, una vez al año en su centro de salud.

Fecha: 12 de marzo:

Creación .Tv: Emisión entrevista al Gerente de ERTE Avelino Parrilla

Fecha: 12 de marzo | Horario: 9.30 a 13:30 h



“Puntos de Salud e Información”

El Hospital Parque Tenerife, instalará un punto de salud e información con la colaboración de DUE/ auxiliares de enfermería para realizar diferentes pruebas de detección y entregará de información sobre cómo mantener sanos los riñones.

Fecha: 13 de marzo. | Horario: 9.30 a 13:30 h.

“Puntos de Salud e Información”

ERTE instalará un punto de salud e información en el Mercado Nuestra Señora de África, en el que participarán voluntarios Farmacéuticos / auxiliares de enfermería TCAE, para realizar diferentes pruebas de detección y entregará de información sobre cómo mantener sanos los riñones.

ORGANIZAN: Asociación Enfermos Renales de Tenerife - ERTE, Colegio Oficial de Farmacéuticos de Santa Cruz de Tenerife y Colegio Oficial de Enfermeros de Santa Cruz de Tenerife.

Colaboran:, Hospital Parque Tenerife COFARTE, COFRES, HARTMANN, Teleférico del Teide.

Participan: Sociedad Canaria de Nefrología, Sociedad Canaria de Hipertensión y Riesgo Cardiovascular, Sociedad Canaria de Endocrinología y Nutrición, Sociedad Canaria de Enfermería Nefrológica, Creación Tv, Asociación para la Diabetes de Tenerife, CUYO Services y Radio ECCA en Tenerife.



Para más información:

Comunicacion@coftenerife.org, comunicacion@erte.es
@coftenerife / @asociacionerte
www.coftenerife.org - www.erte.es