



Opinión

¿Tus riñones están bien?

Por Gerardo Gamba

marzo 17, 2025 at 5:00a. m. GMT-6



¿TUS RIÑONES ESTÁN BIEN?

Detecta tempranamente, protege tu salud renal.

¿Tus riñones están bien? Crédito: Especial

Dr. Brenner quien fue un nefrólogo muy influyente en la segunda mitad del siglo pasado decía que la diferencia entre la cardiología y la nefrología era que en los años 60's los cardiólogos no tenían absolutamente nada que hacer por sus pacientes con infartos de miocardio, más que ponerlos en reposo, esperar lo peor y desear lo mejor, mientras que los nefrólogos, inventaron la hemodiálisis. En consecuencia, los nefrólogos concentraron sus esfuerzos en atender a los pacientes terminales, la punta del iceberg, mientras que los cardiólogos, al no poder hacer nada por los terminales, se dieron a la tarea de estudiar por qué a la gente le daban infartos. De ahí surgió el estudio de Framingham y muchos otros y así aprendimos los factores de riesgo para infarto y surgieron medidas para la detección y atención temprana de individuos en riesgo.

En los últimos 30 años, los nefrólogos seguimos el ejemplo y nos pusimos a estudiar los factores de riesgo para el desarrollo de insuficiencia renal y desarrollamos diversas estrategias para prevenir, aminorar o reducir la velocidad con la que avanza la enfermedad renal. La semana pasada se conmemoró el día mundial del riñón, cuyo lema fue: ¿tus riñones están bien? Un editorial con el mismo título publicado en la revista Kidney International de marzo explica la importancia de la detección temprana de enfermedad renal crónica (doi: 10.1016/j.kint.2024.12.006).

Más de Opinión



La expropiación y el fracaso



El estado de la democracia en América Latina



Reconocen estrategia de Sheinbaum



El pacificador (2)



Recuperar la indignación

Nuestros Recomendados



Manipulan el caso Teuchitlán con bots para atacar a López Obrador ...



Congreso CDMX aprueba corridas de toros sin sangre

Yasmín Esquivel encabeza las preferencias para la SCJN



Cada elección pone en juego la reputación del INE, la judicial no es...



No se escatimarán recursos hasta lograr la localización de las...

La prevalencia de enfermedad renal crónica ha aumentado en 33% de 1990 a 2020, es asintomática y progresa a diferente velocidad dependiendo de la causa. Cuando produce síntomas, generalmente ya es demasiado tarde para hacer algo que evite llegar al requerimiento de diálisis en corto plazo. Los factores de riesgo son la diabetes mellitus, hipertensión arterial, haber tenido un episodio de daño renal agudo, daño renal en el embarazo, enfermedades autoinmunes, bajo peso al nacer, uropatía obstructiva, litiasis renal y defectos congénitos del riñón o vías urinarias.

Continúa leyendo



El momento preciso en el lugar adecuado

Por: Gerardo Gamba
March 11, 2025



La nostalgia de mi residencia

Por: Gerardo Gamba
March 03, 2025



Hoy en día contamos con muchos recursos para la prevención primaria y secundaria de enfermedad renal crónica. La primaria es atacar los factores de riesgo para evitar la aparición de enfermedad renal. Como dice mi buen amigo Ricardo Correa, la mejor prevención para no tener nefropatía diabética es no tener diabetes. La secundaria es cuando detectamos a alguien con enfermedad renal en etapas tempranas y podemos hacer mucho para reducir la progresión del daño renal. Si un paciente tiene evidencia de enfermedad renal a los 40 años, podemos lograr que en vez de llegar a diálisis a los 50, nunca llegue a ese punto, o lo haga hasta los 60, 70 o más años.

Detectar daño renal incipiente es sencillo y barato. Se necesita conocer la presión arterial, el índice de masa corporal, la glucosa en ayuno y el estatus del control metabólico. Determinar la creatinina en sangre para poder estimar la filtración glomerular y buscar la presencia de albuminuria y/o sangre en orina, lo que se obtiene de un examen general de orina.

Con esta revisión clínica y exámenes sencillos, disponibles en cualquier ciudad, un nefrólogo o un médico que entienda de fisiología renal puede estimar el grado del daño e implementar medidas tanto en el estilo de vida, como farmacológicas, para que el nivel de daño renal ya no avance o, al menos lo haga en forma más lenta. Si el amable lector tiene o conoce a alguien con diabetes, hipertensión, obesidad o alguna de las causas mencionadas arriba que causan enfermedad renal crónica, debe acudir con su médico al menos una vez al año para contestar la pregunta de este editorial: ¿tus riñones están bien?

Dr. Gerardo Gamba

Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán e

Instituto de Investigaciones Biomédicas, UNAM

Lo más relevante en México