



HOSPITAL PARQUE

Con motivo del Día Mundial del Riñón, el 11 de marzo 2021

PACIENTES, FARMACÉUTICOS Y ENFERMEROS LANZAN UN MENSAJE A LA POBLACIÓN SOBRE LA PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD.

“Vivir bien con enfermedad renal” es lema que este año hacemos llegar a la población

**Santa Cruz de Tenerife, a 11 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 “*VIVIR BIEN CON ENFERMEDAD RENAL*”. El Día Mundial del Riñón tiene como objetivo crear conciencia sobre la importancia de nuestros riñones este año, *el DMR se celebra el 11 de marzo* y este año-en medio de una doble preocupación por el crecimiento de la prevalencia de las enfermedades renales y el fuerte impacto de la covid19 en los paciente.

La campaña propone aumentar la educación y la concienciación sobre el manejo eficaz de los síntomas y el empoderamiento del paciente, con el objetivo final de alentar una participación significativa en la vida cotidiana. Se trata, además, de una enfermedad cuyos síntomas son poco reconocibles en los estadios iniciales y, por tanto, con una alta tasa de infradiagnóstico, algo que hace que muchos nuevos casos nos lleguen en fases avanzadas a pesar de su fuerte impacto en la calidad de vida de los pacientes y en el propio sistema sanitario, se trata de una patología relativamente poco conocida, hasta el punto de que la ERC (enfermedad renal crónica) es denominada como “la epidemia silenciosa”.

“*Vivir bien con la enfermedad renal*” significa educación para la salud renal para un buen manejo de los síntomas y adherencia a los tratamientos, mantener una hidratación adecuada, evitar fumar, no automedicarse, controlar los niveles de azúcar, controlar su función renal. Una campaña en la que los pacientes suman sus voces para lanzar un mensaje de prevención y promoción de la salud renal

Para informar a la población españolas obre los factores de riesgo de la enfermedad renal crónica y del debido cuidado de nuestros riñones, se difundirán la campaña por los canales de comunicación.

Tal y como ha resaltado el presidente del Colegio Oficial de Farmacéuticos en Santa Cruz de Tenerife, Manuel Ángel Galván. Los farmacéuticos como los profesionales sanitarios más cercanos a la población hacemos el seguimiento farmacoterapéutico de la medicación, pero además aconsejamos sobre hábitos saludables, como alimentación sana, ejercicio adecuado a la edad, evitar el senderismo, dejar de fumar o el consumo moderado de bebidas alcohólicas.

La función asistencial del farmacéutico está dirigida, entre otros aspectos, a evitar o limitar los potenciales efectos nefrotóxicos que tienen determinados medicamentos. También es importante la función del farmacéutico para evitar o reducir los efectos potenciales que la insuficiencia renal puede producir sobre la farmacocinética de los medicamentos que pueda estar utilizando o vaya a utilizar el paciente.

El presidente de los Farmacéuticos también ha puesto en valor la participación de estos profesionales en la promoción de la donación de órganos.



HOSPITAL PARQUE

Por su parte el gerente de la Asociación Enfermos Renales de Tenerife -ERTE, Avelino Parrilla. La mortalidad por Enfermedad Crónica (ERC) ha crecido casi un 30% en la última década en España y el número de personas en Tratamiento Renal Sustitutivo (es decir, diálisis o trasplante) en nuestro país ya supera las 1.350 personas por millón de población (pmp). Por su parte, la incidencia sigue creciendo y se sitúa ya en 152 pmp, lo que supone que más de 7.100 personas iniciaron diálisis o trasplante en 2019, el último año registrado.

En total, más de 64.000 pacientes necesitan en nuestro país un tratamiento que reemplace la función de sus riñones. Este aumento de la prevalencia e incidencia de la ERC se relaciona con factor de riesgo como la diabetes y la enfermedad cardiovascular (responsable en el 50% de los casos), la obesidad, la hipertensión arterial o el tabaquismo, muchos de los cuales podrían prevenirse con la adopción de unos hábitos saludables que permitirían frenar su avance. A ello hay que sumarle que es una enfermedad que presenta síntomas poco reconocibles en sus estadios iniciales, y que cuenta con una tasa de infradiagnóstico que supera el 40%. Además, la tasa de mortalidad ha crecido un Más de un 30% en la última década, y en 2018 fallecieron 5.100 personas en Tratamiento Renal Sustitutivo, es decir, 14 personas al día. A este preocupante panorama se ha venido a sumar en 2020 el impacto de la covid-19, que se ha cebado de forma especial con estos pacientes.

En España la tasa de contagio de los pacientes en Tratamiento Renal Sustitutivo ha alcanzado un índice del 5% - más alto que la población en general-, y una tasa de mortalidad superior al 25% del total de pacientes en TRS contagiados, que, en el caso de los pacientes en hemodiálisis, los más afectados, asciende aún más hasta llegar al 30%. La vulnerabilidad de estos pacientes se ha demostrado muy alta debido a la imposibilidad del distanciamiento y confinamiento social, y la necesidad de desplazarse a los centros sanitarios varias veces a la semana para acudir a las sesiones de terapia renal.

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:**

Fomentar hábitos saludables; para el cuidado y bienestar de nuestros riñones siendo fundamental realizar una alimentación adecuada, controlar el peso ayuda a prevenir la diabetes, las enfermedades cardíacas y otras condiciones asociadas con la enfermedad renal, controlar la presión arterial y los niveles de azúcar en sangre, estos son dos de las principales causas de enfermedad renal crónica, mantener una hidratación adecuada para el cuidado y bienestar de nuestros riñones es necesaria una alimentación saludable, evitar fumar pues el tabaco es un factor de riesgo cardiovascular y el riñón es uno de los órganos que se va a ver afectado por este motivo, no tomar medicación sin control médico, hay medicación que puede producir daño renal.



HOSPITAL PARQUE

Oscar Rey Luque, Dr. Enfermero -Tesorero del Colegio de Enfermeros de Santa Cruz de Tenerife, ha destacado la necesidad de promover estilos 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 reduzca no sólo su incidencia, sino las condiciones adversas que tiene la propia enfermedad renal si ésta no es controlada.

El Hospital Parque se suma a la celebración del Día Mundial del Riñón organizada por la Asociación de Enfermos Renales de Tenerife, poniendo el acento en la importancia de la prevención de las patologías renales.

La directora de Enfermería del centro, Silvia Herrera, incide en la necesidad de incorporar hábitos de vida saludable para evitar problemas en el futuro. En este sentido, aboga por la práctica regular de ejercicio físico leve moderado de forma diaria, además de evitar el sobrepeso, reducir el consumo de sal y mantener una correcta hidratación del organismo a través de la ingesta de, al menos, dos litros de agua al día. A esto se suma la eliminación del consumo de tabaco y tóxicos.

Por otro lado, hace hincapié en la importancia del control de la tensión arterial y de azúcar en sangre, dos de los factores que inciden con mayor frecuencia en la aparición de patologías renales. En el caso de la tensión arterial, insiste en la necesidad de seguir una pautas correctas para su medición, realizándose tras permanecer unos minutos en reposo y alejada del consumo de café o nicotina. Asimismo, insiste en la conveniencia de tomar la tensión siempre a la misma hora y recomienda un especial cuidado en las personas con cardiopatías, en cuyo caso se debe hacer un control diario, mínimo dos veces al día, y siempre previo a la toma de medicación.

La directora de Enfermería de Hospital Parque advierte también de que la toma de medicamentos se haga bajo control médico, de cara a evitar que se puedan producir interacciones que perjudiquen la actividad renal.

## **CALENDARIO DE ACTIVIDADES**

**Fecha: 11 de marzo**

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

**Participan:**

- Tesorero del Colegio Farmacéutico de Santa Cruz de Tenerife, Carlos Díaz
- Presidente del Colegio de Enfermeros de Santa Cruz de Tenerife
- Directora de Enfermería del Hospital Parque, Silvia Herrera
- Gerente Asociación Enfermos Renales de Tenerife- ERTE, Avelino Parrilla
- Testimonio



HOSPITAL PARQUE

**Fecha: 11 de marzo**

***“XIV 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 de difusión en las farmacias de la provincia de Santa Cruz de Tenerife donde 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: 11 de marzo:**

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

**Realización vídeo:** con mensaje del DMR 2021

**Fecha: 11 de marzo:**

Colegio de Enfermeros de Santa Cruz de Tenerife, difundirán el mensaje de la importancia de la prevención, incluida la promoción de estilos de vida saludables de manera que reduzca su incidencia. Cuidar sus riñones son para toda la vida.

**Fecha: 11 de marzo:**

El Hospital Parque, en su recordará los consejos para mantener en buen estado los riñones y la importancia de la prevención y el fomento de hábitos saludables.

**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, CYO Services y Radio ECCA en Tenerife



HOSPITAL PARQUE

Para más información:

[comunicacion@erte.es](mailto:comunicacion@erte.es)

[@asociacionerte/ www.erte.es](https://www.erte.es)

[comunicacion@coftenerife.org/](mailto:comunicacion@coftenerife.org/)

[@coftenerife/www.coftenerife.org/](https://www.coftenerife.org/)

[coleg38@enfermeriacanaria.com/www.enfermeriacanaria.com](mailto:coleg38@enfermeriacanaria.com/www.enfermeriacanaria.com)

[\\_nieves@metropoliscom.com](mailto:_nieves@metropoliscom.com) / [www.hospitalesparque.es](https://www.hospitalesparque.es)