



De acuerdo con la Fundación Nacional del Riñón más de un tercio de quienes viven con diabetes mellitus tipo II se encuentran en riesgo de padecer insuficiencia renal crónica (IRC).

Por ello es fundamental vigilar los niveles de glucosa en un adulto con diabetes mellitus tipo II para evitar complicaciones físicas a futuro que le impidan vivir productivamente desde aspectos laboral, profesional y personal.

Por ello, en el marco del Día Mundial del Riñón, a celebrarse el próximo miércoles 13 de marzo la Fundación Mexicana del Riñón, advierte la necesidad de que la gente con diabetes proteja sus riñones con un ritmo de vida saludable acompañado de un adecuado tratamiento.

Al respecto, la doctora María Elena Sañudo endocrinóloga y médico internista comentó que el Día Mundial del Riñón se celebra con el fin de incrementar el conocimiento sobre las enfermedades renales, su detección temprana y el tratamiento oportuno, más aún en personas con diabetes e hipertensión arterial, las dos principales causas de enfermedad renal en México y en el mundo.

La especialista también destacó la necesidad de que los pacientes cuenten con alternativas terapéuticas que les ayuden a controlar su diabetes en cualquier etapa de su enfermedad y con menos efectos secundarios, como hipoglucemia, aumento de peso o riesgo cardiovascular, los cuales generalmente se asocian a una mayor tasa de abandono en quienes padecen enfermedad renal.

La doctora María Elena Sañudo dijo que la diabetes mellitus tipo II es cada vez más común en países como México debido, en gran parte, a los hábitos alimenticios poco saludables y el estilo de vida sedentario; actualmente este padecimiento afecta a más de 346 millones de personas en el mundo, de las cuales más de 7 millones son mexicanos.

Concluyó que una dieta saludable, la práctica de ejercicio, el control de la presión arterial y niveles glucémicos, los índices de colesterol bajos y una consulta periódica al médico, son las mejores recomendaciones para prevenir este padecimiento, así como una afección derivada de ésta.

La Organización Mundial de la Salud prevé que las muertes por diabetes se multipliquen por dos entre 2005 y 2030. La dieta saludable, la actividad física regular, el mantenimiento de un peso corporal normal y evitar el consumo de tabaco pueden prevenir la diabetes mellitus tipo II o retrasar su aparición.

La también llamada diabetes no insulino dependiente o de inicio en la edad adulta se debe a una deficiencia de insulina producida por el páncreas o a una resistencia del cuerpo a la acción de ésta, lo que daña los pequeños vasos sanguíneos de órganos como corazón, riñón, ojos y cerebro, principalmente.

En México, más del 90 por ciento de personas con diabetes mellitus tipo II no tienen un control adecuado de sus niveles de glucosa.

Agencia ID