



Las personas mayores de 60 años, quienes padecen diabetes mellitus e hipertensión son quienes están en peligro de desarrollar daño renal crónico, detalló la doctora María Juana Pérez López, nefróloga adscrita al Hospital de Especialidades del Centro Médico Nacional La Raza.

En comunicado, la especialista del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) advirtió que el uso prolongado de medicamentos no prescritos desgasta el funcionamiento de los riñones, además de que la enfermedad renal crónica es silenciosa pues no presenta síntomas externos hasta etapas avanzadas.

Por ello, dijo que en las Unidades Médico Familiares (UMF) del IMSS se realizan periódicamente exámenes de laboratorio a esos pacientes, para descartar problemas de riñón y, en su caso, controlar la progresión del padecimiento.

Agregó que para la población diabética los especialistas del IMSS prescriben el control estricto de glucosa a través de tratamiento farmacológico y evitar la obesidad, ya que ésta es indicativa de una dieta inadecuada que incide en la gravedad de la enfermedad renal.

La especialista añadió que cuando aparecen síntomas como cansancio, malestar general, frío, piel reseca, calambres, náuseas, vómito y coloración amarillo biliosa, las UMF realizan exámenes básicos para determinar si los pacientes requieren atención especializada en segundo o tercer niveles.

Explicó que la función renal es el trabajo de los riñones, dos órganos vitales a cargo de funciones de limpieza y equilibrio químico que procesan los desechos en la sangre, que se localizan en la parte baja y posterior de las costillas.

Además regulan la presión arterial a través de la eliminación de líquidos en exceso y sodio, producen eritropoyetina, hormona para la creación de sangre y regulan la producción de vitamina D.

Frente al problema que representa el padecimiento renal crónico, la doctora Pérez López recomendó disminuir la ingesta de excesiva de proteínas de origen animal, que aumentan la actividad de los riñones, y limitar el consumo de alcohol y cigarro, ya que se eliminan a través de dichos órganos.

Asimismo, insistió en llevar una vida saludable que implica ejercicio, alimentación adecuada y disminuir el consumo de sal, para evitar el desarrollo de padecimiento renal crónico, el riesgo de obesidad, de colesterol y de triglicéridos elevados.