1. Introducción

El jueves 14 de marzo se celebra el Día Mundial del Riñón, con el fin concientizar sobre la importancia de la salud renal y para reducir la frecuencia y el impacto de la enfermedad renal y sus problemas asociados de salud.

Bajo el lema “Salud renal para todos: avanzando a un acceso equitativo a atención y práctica farmacológica óptima”, este año se pretende generar comportamientos preventivos, consciencia sobre los factores de riesgo y sobre cómo vivir con una enfermedad renal.

En la fecha se resaltan las Reglas de Oro elaboradas para el cuidado de la salud renal, las cuales contemplan la realización de actividad física, el control del azúcar en sangre y de la presión arterial, el cuidado en la alimentación, la hidratación y el chequeo de sangre y orina.

Estas reglas son también aplicables para las personas que tienen algún grado de enfermedad renal, con la salvedad que la cantidad de hidratación, la alimentación y los controles periódicos deben ser monitoreados, ajustados y controlados por sus médicos o médicas tratantes.

Las Reglas de oro se explican a continuación:

1. Mantenerse en forma y activo

La actividad física no solo cuida de tus riñones, sino de todo tu cuerpo. Al moverte más, le haces bien a tu corazón, pulmones, arterias etc. Además de que liberas hormonas de la felicidad que harán que te sientas bien.

Con actividad física le ayudas a tu cuerpo a mantener su peso saludable y mejoras su capacidad física, haciéndote más fuerte ante las enfermedades y fortaleciendo tus defensas. Es recomendable hacer al menos 100 minutos a la semana de ejercicio, lo que es menos de 20 minutos diarios.

La actividad física no necesariamente implica deporte: el hecho de caminar más, de preferir escaleras y no usar el ascensor, el salir a jugar con tus hijos o tu perro a un parque, cualquier cosa que haga que tu corazón lata más fuerte cuenta como actividad física.

2. Mantener un control regular de los niveles de glucosa en sangre

La diabetes es la principal causa de falla renal y diálisis en el mundo, por lo que es importante evitar su desarrollo o si ya la tienes, mantenerla controlada.
Si eres diabético, debes hacer juiciosamente seguimiento de tus glucometrías para corregir las dosis de tus medicamentos de forma adecuada, si no sufres de diabetes, es importante hacerte chequeo anual de glicemia para ver si tienes riesgo de padecerla y poder iniciar manejo a tiempo. Esto es especialmente importante en personas que tengan antecedente de familiares con diabetes.

3. Monitorear tu presión arterial

La hipertensión arterial no da síntomas, por lo que la única forma de saber si eres hipertenso es midiendo la presión arterial con un tensiómetro. Es importante que en cada oportunidad que tengas, realices esta medición y que sepas cuando es anormal el resultado.
Los valores normales se ubican generalmente en menos de 120/80. Si son más altos, posiblemente te estás volviendo hipertenso y requieras una consulta médica para determinar si necesitas tratamiento.
En las personas con hipertensión ya diagnosticada, es importante tomarse la tensión arterial para saber si el tratamiento está siendo adecuado o si hay que ajustar dosis. Es muy útil que cada vez que te tomes la tensión arterial, anotes en un cuadernillo el valor para que en tu siguiente control médico tengas varias mediciones.
Los tratamientos para la tensión arterial, se deben tomar juiciosamente para que la tensión se mantenga normal y evitar que dañe los órganos.

4. Comer saludablemente y mantener tu peso bajo control

Comiendo saludablemente te mantendrás sano y no es un tema necesariamente caro. Es muy importante que comas alimentos frescos idealmente sin preservantes, ricos en colores vivos: frutas y vegetales frescos.
Las harinas y los dulces son rápidamente convertidos por el cuerpo en grasa que se va a acumular en tu cuerpo, en tus arterias, tu corazón y tu hígado y eso termina afectando tu salud.
Se recomienda que la mitad de tu plato sea de verduras o fruta y la otra mitad repartido entre proteínas sanas (carne sin grasa, huevos, granos) y leguminosas o granos.

5. Mantener una ingesta de líquidos saludables

Un adulto en promedio debe tomar 1 litro de agua al día para mantenerse saludable, y esa cantidad se debe aumentar en casos de deshidratación como en casos de diarrea, vómito, fiebre o en casos de sudoración excesiva como deporte y períodos muy largos bajo el sol.
Los riñones están encargados de eliminar el agua en exceso del cuerpo, por eso, tomar agua ayuda para que funcionen adecuadamente, preferiblemente agua fresca ya que las bebidas empacadas (gaseosas, té en botella, etc) tiene azúcar y preservantes que no son saludables.
Si sufres enfermedades cardíacas y tienes restricción de agua por tu médico, es importante que vigiles tu peso diariamente para ver si estás reteniendo líquido o si te estás deshidratando con tus medicamentos para la falla cardíaca.

6. No fumar

El cigarrillo y el tabaco producen cáncer de vejiga y riñon, aceleran el envejecimiento de los órganos y las arterias y producen enfermedades pulmonares. Como los riñones están hechos de miles de arterias, el cigarrillo los afecta volviéndolos duros y rígidos lo que hace que la presión arterial aumente progresivamente dañando la función renal.

Además son una de las principales causas de enfermedades pulmonares (con necesidad de uso de oxígeno permanente) y de infartos y falla cardíaca.

7. No automedicarse

Los riñones son los filtros del cuerpo que hacen la eliminación de los desechos, por ellos pasa toda la sangre, y medicamentos que tomamos para ser filtrados de las toxinas. Hay algunos medicamentos y sustancias (por ejemplo, remedios naturistas) que dañan los riñones, sobre todo cuando son tomados sin control, por tiempo prolongado o en dosis altas. Algunas personas tienen enfermedades renales sin saberlo y el tomar sustancias tóxicas puede empeorar el daño renal.

8. Realizar revisión periódica de la función renal si tiene uno o mas factores de riesgo.

2. Objetivos

2.1 General

Favorecer el mantenimiento de las capacidades de autocuidado, habilidades cognitivas y físicas mediante acciones interdisciplinarias a través de actividades de la vida diaria, orientadas a fortalecer en las personas mayores un envejecimiento activo y sano.

2.2 Específicos

- Socializar con las personas mayores participantes la celebración del día mundial del riñón.
- Resaltar la importancia del autocuidado para la prevención de enfermedades crónicas como la insuficiencia renal.
- Describir los hábitos que pueden implementar las personas mayores para evitar el deterioro de la salud a causa de una patología renal.

3. Glosario

- Nefrología es la especialidad médica que estudia la anatomía de los riñones y sus funciones.

4. Descripción

4.1 Marco Teórico

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo

movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos.

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. Como parte de su actividad física semanal, los adultos mayores deberían realizar actividades físicas variadas y con diversos componentes, que hagan hincapié en el equilibrio funcional y en un entrenamiento de la fuerza muscular moderado o de mayor intensidad, tres o más días a la semana, para mejorar la capacidad funcional y prevenir las caídas. (Organización Mundial de la Salud, 2020).

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física.

Los países considerados de bajos y medianos recursos, están empezando a evidenciar aumento en la prevalencia de ENT, ocasionando que los sistemas de salud asuman los elevados gastos que generan el tratamiento de estas patologías.

La promoción de la actividad física hace parte de Políticas Públicas Distritales como Política Pública de Seguridad Alimentaria y Nutricional y Política Pública de Deporte, Recreación, Actividad Física, parques y escenarios para Bogotá, adoptada mediante Decreto 483 del 17 de agosto de 2018. De igual manera, está contemplada dentro del proyecto de plan de acción mundial sobre actividad física OMS 2018-2030[1]. Está comprobado que con una población más activa se reducirán los costos de atención en salud, contribuyendo así a una economía más fuerte que facilitará el aumento de la productividad y una reducción de la pobreza.

Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas

[1] Ejecutivo, C. (2017). Actividad física para la salud: más personas activas para un mundo más sano: proyecto de plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: informe del Director General (No. EB142/18). Organización Mundial de la Salud.

personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales.

La alimentación evoluciona con el tiempo, y en ella influyen muchos factores socioeconómicos que interactúan de manera compleja y determinan modelos dietarios personales. Entre esos factores cabe mencionar los ingresos, los precios de los alimentos (que afectarán la disponibilidad y asequibilidad de alimentos saludables), las preferencias y creencias individuales, las tradiciones culturales, y los factores geográficos y ambientales (incluido el cambio climático).

La Enfermedad Renal Crónica (ERC) es un problema de salud pública mundial. La manifestación más grave de la enfermedad renal es la insuficiencia renal crónica terminal (IRCT), que lleva al paciente a la necesidad de terapia de sustitución renal, como son la diálisis o la necesidad de un trasplante renal. (Ministerio Salud Argentina , 2024)

Se estima que la enfermedad renal crónica (ERC) afecta a mas de 850 millones de personas y fue causa de mas de 3.1 millones de muertes en 2019. En la actualidad, la enfermedad renal es la octava causa de muerte y si se deja sin abordaje y atención, se proyecta que será la 5a. Causa de muerte en 2040. En las últimas tres décadas, los esfuerzos de tratamiento de la ERC se han centrado en prepararse para y ofrecer terapias de reemplazo de la función renal. (World Kidney Day, 2024)

4.2 Metodología

4.2.1 Número de Integrantes.

El taller se realizará con un grupo de 15 a 20 personas, el encuentro es publicado en el cronograma de actividades desde el primer día del mes y se reitera la invitación con 3 días de anticipación.

4.2.2 Tiempo.

La sesión tendrá una duración de 1 hora.

No.	Tiempo	Descripción
1	5 minutos	Introducción al taller.
2	40 minutos	Presentación acerca del día mundial del riñon
3	20 minutos	Reflexión de las personas mayores acerca del tema tratado.
4	20 minutos	Juego de unir columnas
5	5 minutos	Cierre
TOTAL	1 hora y 30 minutos	

4.2.3 Desarrollo del Taller.

Introducción al taller (5 minutos).

- Realizar la bienvenida al grupo, utilizando un lenguaje claro y efusivo para motivar al auditorio.
- Explicar la importancia del tema y cuáles son los resultados esperados al finalizar la jornada.
- Brindar las indicaciones correspondientes para la resolución del pretest
- Realizar las preguntas del pretest.
- Contabilizar las respuestas de las personas a cada pregunta.

Ejecución de la presentación acerca de productos ultraprocesados (40 minutos).

- Con la ayuda de computador y televisor se proyectarán videos relacionados con el tema a abordar, de igual manera se realizará explicación de cada una de las 8 reglas de oro para el cuidado de la salud renal, se resolverán dudas e inquietudes de los participantes.

Espacio de reflexión (20 minutos)

Las personas mayores posterior a la explicación brindada tendrán un espacio de reflexión y debate acerca de la información recibida y complementándolo desde su experiencia personal y su tratamiento aquellos que tengan patologías renales de base.

- Actividad: ***Unir Columnas. (20* minutos).**

Objetivo	Los participantes identificaran la relación entre estilos de vida saludables y su impacto en la salud renal.
Actividad	• Organizar a las personas mayores en el espacio del comedor. • Organizar el computador y el televisor • Invitar a las personas mayores a que relacionen las columnas del juego de acuerdo con la información brindada previamente. • Link de la actividad: https://es.educaplay.com/recursos-educativos/18510545-juego_de_parejas_rinones_sanos.html
Recurso Humano	Profesional en nutrición y fisioterapia.
Material	Mesas, sillas, computador, televisor.
Tiempo	20 minutos

Evaluación	Los participantes reconocerán la importancia de implementar hábitos de vida saludable como un adecuada alimentación o la actividad física regular para prevenir el desarrollo de una enfermedad renal o para evitar el rápido avance si ya esta presente.

Cierre (5 minutos).

- Realizar las preguntas correspondientes al pos test
- Contar las manos levantadas en cada respuesta.
- Dar cierre a la actividad

5. Aprobación del documento.

	Elaboró	Revisó	Aprobó
Nombre	Juliana Castro	Disneyla Díaz	Disneyla Díaz
Cargo/Rol	Nutricionista	Coordinadora	Coordinadora

Bibliografía

Instituto nacional de estadistica y censo Panamá. (s.f.). *Mortalidad* . Obtenido de https://www.inec.gob.pa/redpan/sid/glosario/WebHelp/Mortalidad_1.htm

Ministerio de salud y protección social . (s.f.). *¿Qué es una alimentación saludable?* Obtenido de https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx

Ministerio Salud Argentina . (2024). *Día mundial del riñon 2024* . Obtenido de https://www.argentina.gob.ar/noticias/dia-mundial-del-rinon-2024-salud-renal-para-todos

Muñoz, E. M. (s.f.). *Archivos latinoamericanos de nutrición* . Obtenido de https://www.alanrevista.org/ediciones/2015/suplemento-1/art-47/

Organización mundial de la salud . (2018). *Alimentación sana* . Obtenido de https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

Oxford lenguages. (s.f.). *Morbilidad*. Obtenido de https://languages.oup.com/google-dictionary-es/

Secretaria de salud de Bogotá. (s.f.). *Malnutrición en población mayor de 65 años en Bogotá D.C.* Obtenido de https://saludata.saludcapital.gov.co/osb/index.php/datos-de-salud/seguridad-alimentaria-y-nutricional/malnutricionmayor65anios/

World Kidney Day. (2024). *Dia mundial del riñon*. Obtenido de https://www.worldkidneyday.org/