

IDSN se une a la Conmemoración Mundial del Riñón el 10 de marzo

El Instituto Departamental de Salud de Nariño (IDSN), en el marco de la conmemoración de la prevención de la enfermedad renal y en consonancia con los lineamientos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Organización Panamericana de la Salud (OPS) y Ministerio de Salud y Protección Social, invitó a los diferentes actores del sector Social a generar acciones que incentiven la salud renal, con el objetivo de sensibilizar y crear conciencia en la sociedad sobre la importancia de practicar hábitos de vida saludables, para la prevención de la enfermedad renal.

También se busca llamar la atención a las autoridades sanitarias equipos y actores del sistema general de seguridad social en salud, para que se tomen medidas dirigidas a fortalecer la prevención, diagnóstico temprano, así como el tratamiento encaminado al control de esta enfermedad para evitar complicaciones y discapacidades asociadas a ella.

La directora del IDSN, Diana Paola Rosero Zambrano sostiene que los riñones son esenciales para mantener un equilibrio adecuado en el cuerpo humano, debido a que regulan la cantidad de líquido en el organismo y eliminan, por medio de la orina, los residuos que resultan del funcionamiento del mismo.

Por esta razón se resaltó la alta importancia de la prevención de la enfermedad renal crónica, llevando unos buenos hábitos saludables desde la niñez, como:

- Disminuir el consumo de azúcares, la sal, evitar las comidas grasosas, alimentos de paquetes y reemplazarlas por frutas y verduras
- Realizar diariamente actividad física y abandonar el consumo de tabaco y el excesivo consumo de alcohol.

Consejos de Prevención de Enfermedades Renales

Es necesario tener en cuenta los siguientes consejos para reducir el riesgo de enfermedades renales:

- Manténgase físicamente activo. Realice mínimo de 30 minutos diarios de actividad física.
- Incluya cinco porciones de frutas y/o vegetales al día
- Reduzca el consumo de sal y azúcar
- Evite el humo del cigarrillo.
- Evite el consumo abusivo del alcohol.

Cabe resaltar que, las personas con mayor riesgo de padecer enfermedad renal son aquellas con antecedentes familiares de Enfermedad Renal o que padecen Diabetes Mellitus, Hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares.

