

El 10 de marzo es el Día Mundial del Riñón, el objetivo es concientizar sobre la importancia de las enfermedades renales en la humanidad. El día fue establecido por la Sociedad Internacional de Nefrología (ISN) y la Federación Internacional de Fundaciones Renales en el año 2006, es de carácter internacional y actualmente se conmemora en más de 150 países. Se celebra el segundo jueves del mes de marzo de cada año. Cada año se escoge un tema específico como eje central de las actividades conmemorativas al Día de Riñón. Este año la campaña va dirigida a prevención de enfermedad renal en pediatría y al temprano reconocimiento o identificación de factores de riesgo de posibles enfermedades renales, el Comité de Nefrología de la Sociedad Argentina de Pediatría / filial Córdoba se adhiere a esta iniciativa invitando a participar de las siguientes actividades:

Bajo la consigna : “Enfermedad Renal y Niños. Actúa pronto para prevenirla”, el Jueves 10 de marzo 2016 en el **Hospital Infantil de Córdoba** (Lavalleja y Góngora), a cargo del equipo multidisciplinario de Nefrología:

-08 a 08:30hs: Aula “Dr. M. Jalil” Instantánea Clínica:

“Diagnóstico Precoz y Medidas de Prevención de daño Renal”.

-09 a 10hs: Internado:

Encuesta sobre factores de riesgo de Enfermedad Renal en Pediatría.

Promoción sobre las 8 reglas de oro para cuidar tu riñón

10 a 11:30hs: Sala de espera consultorios externos

-Participación de espacio radial con la cooperadora Asociación Hospital Infantil (difusión medidas de prevención para SUH, HTA, daño renal).

-Realizar material didáctico alusivo con maestras hospitalarias.

-Promover actividad física con la realización de clase aeróbica y coreográfica.

-Encuesta sobre factores de riesgo de Enfermedad Renal en Pediatría invitando a realizar screening de hematuria y proteinuria a niños ambulatorios, previo consentimiento.

En la **Clinica Universitaria Reina Fabiola** se llevara a cabo la campaña gratuita de enfermedades renales en niños invitando a los padres de los pacientes pediátricos a realizar una encuesta con factores de riesgo para Enfermedad Renal en Pediatría luego se les toma la TA, se los pesa y mide y si dan su consentimiento, se le realiza una determinación en orina para screening de hematuria y proteinuria. Se entregara material informativo impreso con las 8 reglas de oro para la prevención del daño renal.

Fecha: Jueves 10 de marzo de 08 a 19 hs. Lugar: Jacinto Ríos 554-Servicio de Pediatría.

“Porque en cada adulto mora un niño que fue, y en cada niño espera el adulto que será”.

John Connoll (The Book of de Lost Things).

## Las 8 reglas de oro para cuidar tu riñón

### **1) Mantente en forma y activo: Realizar actividad física o algún deporte**

El ejercicio ayuda a reducir la presión arterial y por lo tanto, reduce el riesgo de enfermedad renal crónica.

### **2) Mantener una ingesta de líquidos saludables**

Consumir mucho líquido ayuda a la limpieza que realizan los riñones, al manejo del sodio, la urea y toxinas del cuerpo que, a su vez, se traduce en un “riesgo significativamente menor” de desarrollar enfermedad renal crónica.

### **3) Controle su presión arterial**

Los niños también deben controlarse la TA una vez al año en cada visita al pediatra a partir de los 3 años. Más seguido si tienen factores de riesgo (como diabetes, sobrepeso, prematurez o enfermedad renal). Los valores difieren de los del adulto y son diferentes de acuerdo al sexo, a la altura del paciente y la edad.

### **4) Comer saludable y mantener su peso bajo control**

La obesidad es mala a todas las edades. Evítela.

Comer saludable y tener un peso acorde a la talla permite prevenir la diabetes, enfermedades cardíacas y otras condiciones asociadas con la enfermedad renal crónica. Coma frutas y verduras.

### **5) Reduzca el consumo de sal.**

Evite los alimentos procesados y envasados. No agregue sal a la comida. La comida “casera” es más sana y tiene menos sal.

### **6) Mantenga el control regular de su nivel de azúcar en la sangre**

Aproximadamente la mitad de las personas que tienen diabetes desarrollan daño renal, por lo que es importante en estos casos realizar pruebas regulares para comprobar sus funciones renales. El daño renal por la diabetes se puede reducir o prevenir si se detecta a tiempo. Es importante mantener el control de los niveles de azúcar en la sangre

### **7) No fumar**

Fumar retarda el flujo de sangre a los riñones. Cuando menos sangre llega a los riñones, más perjudica su capacidad para funcionar correctamente. Fumar también aumenta el riesgo de cáncer de riñón en un 50 por ciento.

Ser fumador pasivo también es fumar.

### **8) No tome las pastillas de venta libre con regularidad**

Algunos medicamentos comunes como fármacos antiinflamatorios no esteroides (ibuprofeno, diclofenac, aspirina) son conocidos por causar daño renal si se toman regularmente. Estos medicamentos probablemente no representan peligro significativo si sus riñones son sanos y se usan sólo para casos de emergencia, pero si se trata de dolor crónico, como la artritis o el dolor de espalda, comuníquese con su médico para encontrar una forma de controlar el dolor sin poner en riesgo sus riñones.

**Niños y Enfermedad Renal**  
**¡Actúa a Tiempo Para Prevenir!**