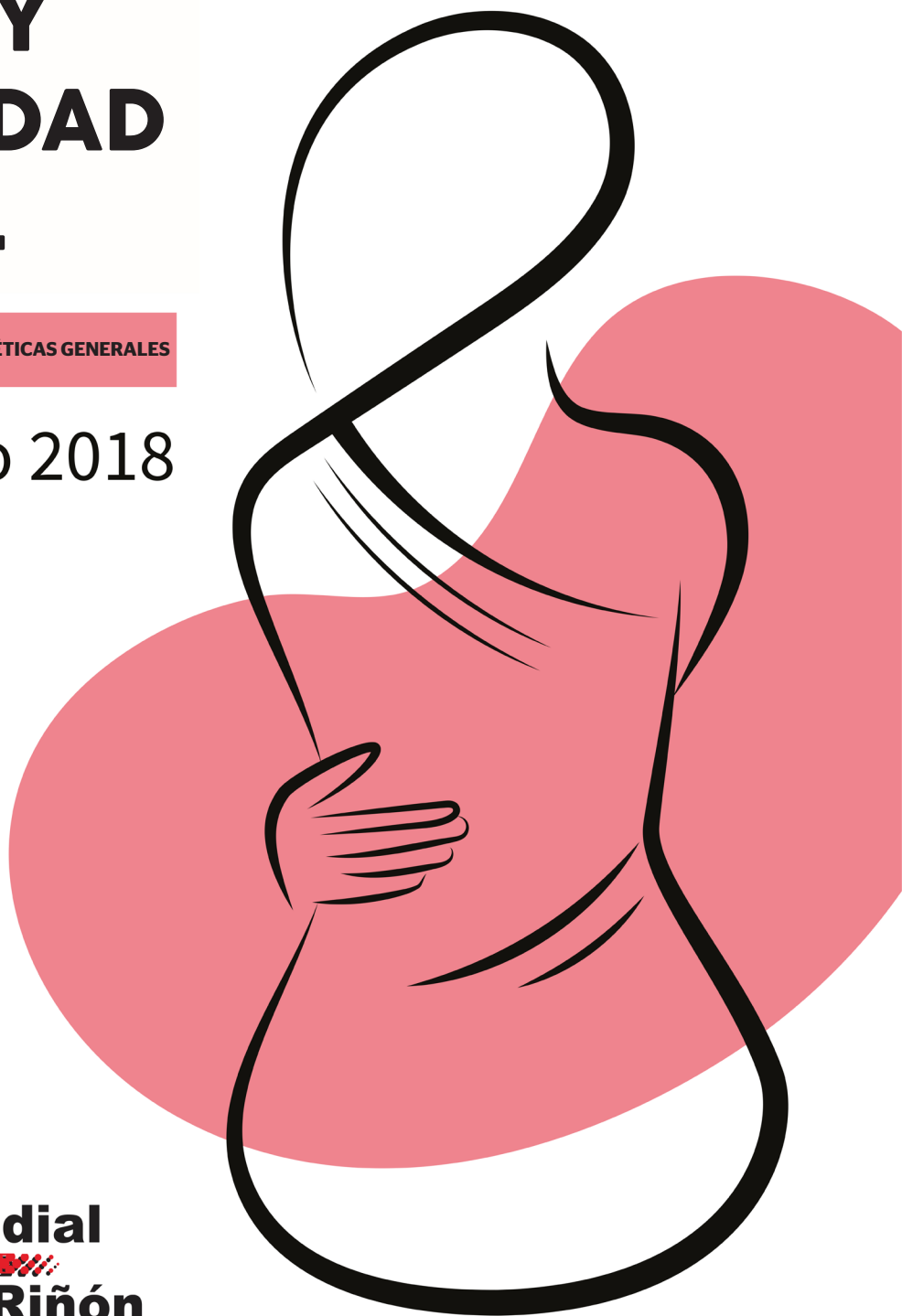


# MUJER Y ENFERMEDAD RENAL

CUMPLA LAS MEDIDAS HIGIÉNICO - DIETÉTICAS GENERALES


8 Marzo 2018



[www.worldkidneyday.org](http://www.worldkidneyday.org)

En España el Día Mundial del Riñón es una iniciativa:



World Kidney Day es una iniciativa conjunta de   International Federation of Kidney Foundations

# Día Mundial del Riñón

## Introducción

El Día Mundial del Riñón es una campaña de sensibilización dirigida a la población general para dar a conocer la importancia de cuidar nuestros riñones.

En 2018 el Día Mundial del Riñón irá dirigido a la prevención y el diagnóstico precoz de la enfermedad renal en la mujer.

La alimentación y los estilos de vida cardiosaludables que incluye una dieta equilibrada baja en grasas saturadas y rica en fibra, una ingesta adecuada de agua, evitar exceso de azúcares y sal, realizar ejercicio físico moderado y continuado, evitar el estrés y mantener las horas de sueño necesarias son las principales recomendaciones.

Para informar a la población española sobre los factores de riesgo de la enfermedad renal crónica y del debido cuidado de nuestros riñones, nuestras 52 entidades federadas ALCER y 2 entidades adheridas dispondrán de puntos informativos en sus respectivas provincias.

**“ La mayor preocupación de las mujeres con Enfermedad Renal, es la situación familiar y su propia autonomía personal, una doble discriminación: ser mujer y padecer una enfermedad renal crónica y ser cuidada o ser cuidadora.**

## Mujer y Enfermedad Renal

### Un 7,7 % de las mujeres en España tienen una enfermedad renal crónica

La proporción de mujeres con enfermedad renal crónica en España es mayor que la de los hombres, debido fundamentalmente al aumento de la esperanza de vida. **Prevenir y detectar precozmente la enfermedad renal en mujeres, no sólo puede evitar la entrada en diálisis o trasplante** (dónde es mayor la proporción de varones), sino que puede evitar también importantes repercusiones socioeconómicas en ellas.

La Federación Nacional de Asociaciones ALCER ha realizado un estudio socio demográfico de la mujer con Enfermedad Renal Crónica en España, cuyas conclusiones han sido:

- El 39,3% de las mujeres en tratamiento renal sustitutivo (diálisis o trasplante) tienen edades comprendidas entre los 36-55 años, situándose la media de edad en los 55 años, un 12,7% son pacientes de 18 a 35 años.
- El 5,4% no tiene estudios, 11,3% leer y escribir, el 31% tienen estudios primarios, el 32,6% cursaron estudios secundarios y el 18% son universitarias.
- Un 65,85% de las mujeres en tratamiento de hemodiálisis, son pensionistas no contributivas por invalidez, y un 20,53% son mujeres trasplantadas, con pensión contributiva.
- La mayor preocupación de las mujeres con Enfermedad Renal, es la situación familiar y su propia autonomía personal, **una doble discriminación: ser mujer y padecer una enfermedad renal crónica y ser cuidada o ser cuidadora.**
- La fase inicial de la enfermedad renal es la más impactante pues hace que el desconocimiento de la enfermedad, el cansancio y otros factores influyan en su estado emocional. Sufriendo altibajos también dependiendo del tratamiento renal sustitutivo en el que se encuentre.

## Consejos para mantener en buen estado de los riñones

- Prevenir el sobrepeso o la obesidad, especialmente en situaciones particulares como son el periodo de gestación y menopausia.
- Detección precoz de enfermedades altamente perjudiciales para nuestros riñones como son la diabetes y la hipertensión arterial, ambas frecuentes en las situaciones especiales de la mujer durante la gestación y la menopausia.
- Control de la tensión arterial en las mujeres con antecedentes familiares de hipertensión arterial.
- Control de la función renal por parte de su médico de atención primaria a partir de los 70 años donde se observa con más frecuencia la enfermedad renal crónica oculta.
- El ejercicio es el mejor medicamento frente a las enfermedades cardiovasculares que dañan nuestros riñones.
- Mantener una adecuada ingesta de líquidos.
- Evitar tomar medicamentos sin control médico.