



**¿ESTÁN BIEN  
TUS RIÑONES?**

Descúbrelo a tiempo,  
protege tu salud renal

**13 marzo 2025**



#DíaMundialdelRiñón #ShowYourKidneys  
#WorldKidneyDay #KidneyHealthforAll

World Kidney Day is a joint



## **DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN, 13 DE MARZO DE 2025**

Con el lema *¿Están bien tus riñones? Descúbrelo a tiempo y protege tu salud renal*, celebramos este año el Día Mundial del Riñón.

Se estima que la enfermedad renal crónica (ERC) afecta al 10% de la población mundial (unos 850 millones de personas), y su prevalencia ha aumentado en un 33% en los últimos 30 años. Este incremento de la prevalencia está impulsado por el crecimiento de la población, el envejecimiento y la epidemia de obesidad. Su resultado es una mayor prevalencia de dos factores de riesgo principales para la ERC: la diabetes mellitus tipo 2 y la hipertensión arterial. Si no se detecta y no se trata a tiempo, la ERC puede progresar a insuficiencia renal, lo que lleva a complicaciones graves y mortalidad prematura.

La ERC se convertirá en poco más de 10 años en la quinta causa principal de años de vida perdidos, superando a la diabetes tipo 2, la enfermedad de Alzheimer y los accidentes de tráfico. Los cuestionarios poblacionales internacionales muestran un bajo nivel de concienciación y detección de la ERC y brechas sustanciales en el tratamiento.

Todo ello resalta la necesidad urgente de estrategias globales para combatir la ERC. Por lo tanto, aumentar el conocimiento e implementar soluciones sostenibles para la detección temprana de la ERC para proteger la salud renal, son prioridades de salud pública.

La identificación temprana de la ERC puede proteger la salud renal, prevenir su progresión a insuficiencia renal y las complicaciones relacionadas, reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular y disminuir la mortalidad.

La pregunta “¿están bien tus riñones?” podemos contestarla mediante pruebas sencillas como son la medición de la creatinina sérica (para estimar la función renal mediante fórmulas) y la medición de la albúmina en orina (para evaluar el daño renal y endotelial).

Las poblaciones con alto riesgo de padecer ERC deberían someterse a pruebas específicas. Los principales factores de riesgo de ERC son: diabetes mellitus, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, obesidad, y antecedentes familiares de enfermedad renal.

Otros riesgos incluyen: lesión renal aguda, enfermedades autoinmunes, bajo peso al nacer o prematuridad, obstrucción del tracto urinario, cálculos renales frecuentes, defectos de nacimiento que afectan a los riñones o al tracto urinario, toxinas ambientales, infecciones virales, etc.

Para el diagnóstico de ERC en poblaciones de alto riesgo, nos pueden ayudar pruebas simples, no invasivas y rentables como son: mediciones de presión arterial (para detectar hipertensión arterial), índice de masa corporal (que es una estimación de la grasa corporal en función de la altura y peso), pruebas de orina: albúmina en orina (para evaluar el daño renal), aunque es preferible el cociente albúmina/creatinina, análisis de sangre: hemoglobina glicosilada o glucosa en ayunas (para detectar diabetes mellitus), y creatinina sérica (para estimar la tasa de filtración glomerular y evaluar la función renal).

Los médicos de atención primaria y el personal sanitario de primera línea deben recibir capacitación para integrar las pruebas de ERC en la atención de rutina para poblaciones de alto riesgo, incluso cuando el tiempo y los recursos son limitados.

En este Día Mundial del Riñón afirmamos que la detección de casos de ERC en poblaciones de alto riesgo, o incluso el cribado a nivel poblacional, puede reducir la carga de ERC a nivel mundial. Así mismo, queremos llamar la atención de todos los profesionales de la salud para que revisen la “salud renal” de sus pacientes en riesgo de ERC.

**La prevención y detección temprana son fundamentales para evitar la progresión de la enfermedad renal y sus complicaciones.**

Más información:

<https://www.worldkidneyday.org/translations/espanol/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0085253824009177>

JOSÉ A. MILAN MARTÍN

CN: 4103956

Especialista en Nefrología y Medicina Interna

Miembro de la Real Academia de Medicina y Cirugía de Sevilla

Sevilla, marzo de 2025