

¿Cómo proteger la buena fun



Dra. Ilse Deutch
Pediatra CASMU IAMPP

El riñón es un órgano noble que regula la cantidad y composición de los líquidos corporales, ayuda en la formación de glóbulos rojos, controla la presión arterial y mantiene la salud ósea. En el niño, asegura un adecuado crecimiento y desarrollo.

La enfermedad renal cuando aparece, suele progresar de forma silenciosa, dificultando el diagnóstico temprano y conduciendo a mayores complicaciones que culminan en diálisis y trasplante renal.

Por todo esto debe conocerse la manera de evitar la enfermedad renal desde etapas tempranas de la vida, así como impedir o retardar la progresión de la enfermedad en caso de que exista.

La protección comienza ya previo a la concepción con:

- Uso de ácido fólico (previene los defectos de cierre del tubo neural, que son causa de alteraciones en el funcionamiento de la vejiga y enfermedad renal).
- Nutrición materna adecuada.
- Evitar el uso de alcohol, tabaco y drogas de abuso.
- Control del embarazo para reducir el riesgo de prematuridad y bajo peso al nacer. (los prematuros tienen a largo plazo mayor riesgo de enfermedad renal e hipertensión arterial).



ción del riñón en el niño?



- Prevención, diagnóstico y tratamiento precoz de infecciones durante el embarazo que puedan producir enfermedad renal en el niño (sífilis, toxoplasmosis, VIH, entre otras)

- Evitar la utilización de algunos medicamentos que pueden alterar el desarrollo de los riñones del niño: warfa-



rina, algunos antiepilépticos, algunos antihipertensivos (captopril).

- Realizar ecografías prenatales que permiten detectar algunas enfermedades del riñón y vías urinarias, con lo que se puede iniciar su tratamiento en forma precoz disminuyendo el daño y secuelas.

Durante la infancia y adolescencia con:

- Prevención de la hipertensión arterial mediante una dieta sin exceso de sal y fomentando el ejercicio físico. La hipertensión del niño es una de las causas principales de daño renal.

- Prevención del sobrepeso y obesidad desde pequeño, con hábitos nutricionales adecuados y actividad física regular. Así se evitan las dislipemias, la diabetes y también la hipertensión arterial, todos factores de riesgo de enfermedad renal.

- Concurrencia a los controles en salud que permiten detectar alteraciones en etapas tempranas de la vida. Es fundamental el control de la presión arterial en cada control en salud desde los tres-cuatro años de vida.

- Logro de hábitos miccionales adecuados: el entrenamiento para el control de esfínteres debe realizarse cuando el niño tenga la maduración suficiente, sin forzar el proceso. Los problemas en este período pueden conducir a retención urinaria, incontinencia e infecciones urinarias recurrentes, aumentando el riesgo de daño renal.

- Tratamiento y evaluación precoz de las infecciones urinarias: por el riesgo que tienen en sí mismas si no se tratan adecuadamente y también porque pueden ser una "pista" que conduzca al diagnóstico de una enfermedad de las vías urinarias que había pasado inadvertida.

- Comunicar al pediatra la existencia de antecedentes familiares de enfermedad renal dado que algunas de ellas son hereditarias.

Un estilo de vida saludable y la concurrencia a los controles médicos periódicos durante el embarazo, la infancia y adolescencia son las medidas más importantes para cuidar la salud renal. La fluida comunicación con el médico de cabecera permite optimizar las medidas de prevención, diagnóstico precoz y tratamiento adecuado cuando éstas son necesarias, reduciendo el riesgo de enfermedad renal crónica irreversible.