

## **Problemas renales afectan a jóvenes con más frecuencia**

Fundación Stella Vega A.C.

“Al menos en un 11 % de la población mexicana se manifiesta la proteinuria, síntoma de diversas patologías renales que afectan a personas cada vez más jóvenes”, afirmó el especialista en nefrología del Instituto Mexicano de Seguro Social (IMSS) en Jalisco, Benjamín Gómez Navarro.

“Una mala asimilación de las proteínas es síntoma casi siempre de enfermedad renal crónica, la cual daña cuatro veces más a personas obesas, seis veces a más personas diabéticas y hasta 10 veces más a quienes además de las dos condiciones suman hipertensión y tabaquismo”, aseguró.

El titular de la jefatura de Nefrología en el Hospital de Especialidades del IMSS explicó que hasta en un 90 % de los casos la patología renal cursa sin síntoma y, cuando aparece, podría ser el caso de la proteinuria.

Detalló que significa que el daño renal se ha instalado en mayor o menor grado, de ahí la recomendación por parte del médico a realizarse análisis de orina periódicos, incluso desde la etapa preescolar.

“Las proteínas pueden estar en cantidades variables. Con más de 3.5 gramos, ya hablamos de un síndrome nefrótico, con menos de 300 miligramos hay indicio de una enfermedad renal crónica. Tener más de 10 miligramos en 24 horas, ya habla de una condición riesgosa”, dijo. Ante la frecuencia de casos en el país, señaló que lo más adecuado es no confiarse y tomar en cuenta el estilo de vida para buscar asistencia médica.

Aunque en muchas ocasiones y como rutina se pueden realizar análisis normales de laboratorio, en caso de requerir mayor precisión lo mejor es solicitar una microalbuminuria. Destacó que cuidar la calidad de la alimentación es particularmente importante en personas obesas, porque se podrían forzar aún más los riñones, como sucede también a quienes se dedican al fisicoculturismo, debido a que consumen una alta cantidad de proteínas como claras de huevo.

“El consumo de una alta cantidad de proteínas acelera el funcionamiento del riñón. No sólo hay proteinuria sino cálculos, ácido úrico que conducen a la enfermedad renal crónica. Empeora el cuadro no beber agua, pero en este aspecto también hay que tener cuidado, porque el exceso destruye aún más el riñón”, advirtió. Solicitó una mayor atención en las personas menores de 23 años, porque constituyen un grupo importante en las áreas de diálisis. Mencionó que hasta ahora quienes más requieren este tipo de proceso médico son los diabéticos, en un 50 por ciento, de los cuales, una gran cantidad necesitará, en determinado momento, un trasplante.

Refirió que entre los factores de riesgo se encuentran la presencia de obesidad y diabetes en el paciente o la familia, así como un inadecuado estilo de vida en el que se incluyan el tabaco y el sedentarismo.

El experto abundó en que es peligroso orinar más de seis veces al día, especialmente durante la noche, es decir, una cantidad mayor a dos litros.

Recomendó que para promover la prevención desde el hogar e incluso un primer nivel de atención, se debe disminuir la ingesta proteínica y de sal, mantener un peso corporal adecuado y monitorear la presión arterial, además de comentar con el médico familiar los

CENTRO SAN CAMILO  
VIDA Y SALUD  
NO. 88 (2017)

factores de riesgo para que, en su caso, se realicen análisis de laboratorio.  
Más información en [www.cronica.com.mx](http://www.cronica.com.mx)