

IMPORTANCIA DE LOS HABITOS DE VIDA SALUDABLES EN LA ENFERMEDAD RENAL

**SOTO PICA, M^a. TERESA
BARRIOS RODRIGUEZ, PALOMA**

**GARCIA GUTIERREZ, M^a. DOLORES
RAMIREZ RUIZ, MONICA**

**HEMODIALISIS DEL HOSPITAL DEL SAS DE JEREZ
ANDALUCIA**

INTRODUCCION

Actualmente, existen en Andalucía unas ocho mil personas que padecen insuficiencia renal crónica (IRC); esta cifra supone un gran impacto en la población en general. Las principales causas de padecer IRC son enfermedades prevalentes, generalmente desarrolladas en personas con problemas de hipertensión, diabetes y/o enfermedades cardiovasculares. Estos problemas suelen darse en el transcurso de un período de tiempo prolongado, a menudo sin síntomas, derivando finalmente en la necesidad de diálisis. La detección temprana y el tratamiento pueden prevenir o demorar estas complicaciones. Es importante que la sociedad tome conciencia de la necesidad de prevenir esta enfermedad y se consigue, sin duda, adoptando hábitos de vida saludables. La enfermedad renal crónica, así como su prevención, precisan de programas educativos para lograr que los pacientes comprendan su estado de salud y se responsabilicen del mismo. Existen diversos métodos educativos (talleres, educación individual, manuales....) que se aplican con el fin de prevenir la enfermedad renal crónica.

OBJETIVOS

- Promover la educación para la salud y los hábitos de vida saludables para la prevención de la enfermedad renal en la población general.
- Identificar el perfil y los factores de riesgo que presenta la población que acude al taller.

METODOLOGIA

Coincidiendo con el día mundial del riñón y en colaboración con ALCER (asociación de lucha contra la enfermedad renal), en marzo de 2011 se impartió un taller educativo a 17 personas en el Centro de Día para Personas Mayores de Las Torres II, sito en Jerez de la Frontera, sobre IRC y hábitos saludables, con el fin de ofrecer información acerca de las medidas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad con uno de los grupos de riesgo más proclives para desarrollar la enfermedad: el colectivo de personas mayores. El taller, con una duración aproximada de dos horas, se estructuró en dos partes; una, en la que se informó sobre nociones sobre la enfermedad renal, su asociación con la hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares y hábitos de vida saludables para prevenirla. Y una segunda, donde los 17 beneficiarios/as directos/as, tuvieron la oportunidad de hacer un turno de preguntas al final de la exposición. Además se distribuyó un cuestionario para conocer el perfil de los asistentes. Este cuestionario constó de los siguientes ítems: edad, sexo, nivel de estudios (analfabeto, lee y escribe), fumador o no (exfumador), hipertenso (con o sin medicación), diabético, realiza o no ejercicio físico.

RESULTADOS

A la sesión educativa, de dos horas de duración, sobre hábitos de vida saludables para la prevención de la enfermedad renal, acuden 17 personas, las cuales tienen entre 60 y 84 años, 15 son mujeres y 2 hombres, 16 saben leer y escribir y 1 es analfabeto. En cuanto a factores de riesgo 1 es fumador, 4 exfumadores y 12 no fuman; 8 son hipertensos, 6 se medican y 4 son diabéticos. Todos aseguran realizar periódicamente algún tipo de ejercicio físico. Al finalizar el taller, se muestran receptivos y verbalizan proyectos de cambio hacia hábitos de vida saludables, con expresiones como: "a partir de ahora voy a llevar una dieta sana", o "voy a hacer más ejercicio".

CONCLUSIONES

El perfil del usuario que acude a nuestro taller, tiene una media de 72 años, es mujer, con estudios básicos, padece hipertensión o diabetes, no fuma y afirma caminar diariamente. Hay consenso en que los determinantes de la salud están relacionados con el entorno, el estilo de vida, la carga genética y, en menor medida, con los sistemas de salud. La enfermedad renal crónica está infradiagnosticada y se puede prevenir con hábitos de vida saludables, de modo que es necesario incentivarlos, promoviendo que la población de riesgo esté bien informada, ya que esto facilita la participación y la toma de decisiones enfocadas a un estilo de vida saludable.

BIBLIOGRAFIA

1. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la Salud en el Mundo 2003: Forjemos el futuro. Ginebra: OMS; 2003
2. Rev. Esp Salud Pública. 2004 jul.-ago. 78(4):435-438. Guías y programas.
3. Marín R, Goicoechea MA, Gorostidi M, eds.: Guías SEN. Riñón y enfermedad cardiovascular. *Nefrología* 24 (suple 6): S1-S235, 2004.
4. OMS. Estrategia mundial para la nutrición, actividad física y salud. WHA 57.17 2004. Ginebra.

