Salud renal para todos: un compromiso con las personas y el planeta

Mariel Lobos Farías
Grupo de Innovación PROSALUD-UCSC, Facultad de Medicina UCSC

“Salud renal para todos: cuidando a las personas, protegiendo al planeta” es el lema definido este año por la campaña del Día Internacional del Riñón, conmemorado desde 2006 en más de 150 países, el segundo jueves de marzo. Esta fecha nos invita a reflexionar sobre un órgano vital que trabaja de manera constante y silenciosa, filtrando lo que nos daña, equilibrando nuestro organismo y sosteniendo nuestro bienestar. Sin embargo, pocas veces pensamos en los riñones hasta que fallan.

La enfermedad renal crónica se desarrolla silenciosamente y afecta a millones de personas en el mundo, muchas sin diagnóstico oportuno ni acceso a tratamiento adecuado. La desigualdad en la atención transforma una patología prevenible y tratable en una amenaza devastadora.

Garantizar salud renal para todos implica fortalecer la prevención mediante educación en alimentación nefrosaludable, hidratación adecuada y control de enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión arterial. También exige asegurar acceso equitativo a diagnósticos tempranos y terapias oportunas, así como humanizar tratamientos como la diálisis, el trasplante y el manejo conservador. La justicia en salud es un derecho, no un privilegio.

La salud renal trasciende lo clínico: es un compromiso con la vida. Quien padece enfermedad renal no solo enfrenta síntomas físicos, sino también cargas emocionales, sociales y económicas que transforman su día a día. Por ello, el

acompañamiento de equipos de salud capacitados, la empatía y el apoyo familiar resultan tan esenciales como los medicamentos. Cuidar es escuchar sin prisa, prevenir antes que tratar y acompañar sin juzgar.

El lema de este año incorpora un concepto urgente: proteger al planeta. No es una consigna simbólica, sino una advertencia respaldada por evidencia. La contaminación del agua, la exposición a metales pesados, el cambio climático y las olas de calor son factores de riesgo emergentes para la enfermedad renal. A su vez, las terapias de sustitución renal, especialmente la diálisis, generan un impacto ambiental considerable por su alto consumo de agua y energía y la producción de residuos, lo que incrementa la huella de carbono del sistema sanitario.

Proteger el planeta implica resguardar fuentes de agua potable, reducir la contaminación, promover sistemas de salud responsables con el medioambiente y fomentar estilos de vida saludables. Este escenario nos desafía a avanzar hacia una nefrología sostenible, priorizando la prevención y la detección precoz mediante exámenes que evalúen la función y el daño renal, especialmente en personas de riesgo. Un diagnóstico temprano puede ayudar a intervenir oportunamente, retrasar la progresión de la enfermedad y disminuir la necesidad de terapias complejas como las diálisis, que resultan tremendamente contaminantes. Asimismo, fortalecer el acceso al trasplante renal es clave como alternativa eficaz y sostenible a largo plazo.

Este lema nos invita a asumir una visión integral que trascienda el cuidado individual y nos convoque a una conciencia colectiva, donde la salud humana y la del planeta están profundamente entrelazadas. El futuro de nuestros riñones depende también de cómo cuidemos la tierra que habitamos.