

Boletín Externo N° 11-03-2022

## Con éxito finalizaron las actividades en el marco de la celebración del día del riñón en el Hospital Universitario San José



[Equipo de Nefrología]

En el marco del Día Mundial del Riñón, el Hospital Universitario San José realizó diferentes actividades con el fin de generar conciencia sobre la salud renal, desde la prevención hasta la detección oportuna. Una jornada de educación y tamizaje de enfermedad renal y dos ponencias de carácter académico cuyo objetivo fue, sensibilizar y crear conciencia sobre la importancia de los riñones y su cuidado.

Durante la Jornada de educación y tamizaje de enfermedad renal, se tomó presión arterial, uroanálisis para identificar proteinuria, glucometrías, valoración por nefrología y reumatología a mujeres en edad fértil; además se dio información sobre la enfermedad renal crónica, sus causas más frecuentes la diabetes y la hipertensión arterial, otras causas son las enfermedades autoinmunes como el lupus eritematoso sistémico, la obesidad, factores hereditarios y los estilos de vida poco saludables.



[Dr. David Ballesteros – Nefrólogo HUSJ]

El Dr. David Ballesteros, Nefrólogo del Hospital reconoció la importancia que tiene el cuidado de nuestros riñones y las medidas de prevención de las diferentes patologías.

Mencionó: "Recordar la importancia de nuestros riñones para nuestro cuerpo, es esencial, ellos mantienen la presión arterial normal, logran un adecuado control hídrico y de electrolitos, además de depurar las toxinas de nuestro organismo, la invitación es a cuidar nuestros riñones, para esto tenemos las 8 reglas de oro en el cuidado de los riñones.

1. Mantenerse en forma y activo
2. Controlar regularmente el nivel de azúcar en sangre
3. Vigilar la presión sanguínea
4. Comer sano y controlar el peso
5. Mantener una ingesta de líquidos sana
6. No fumar
7. No tomar medicamentos sin receta médica, ya que son los médicos los que conocen las dosis y el tiempo necesario de los fármacos





[Jornada de Tamizaje de enfermedad renal - glucometría]

8. Comprobar la función renal si tienes uno o más factores de alto riesgo (Diabetes, Hipertensión, Obesidad, Adulto Mayor, Familiares con Insuficiencia Renal)”

Las actividades académicas estuvieron dirigidas a personal sanitario y fueron enfocadas en el diagnóstico temprano y los cuidados del paciente renal hospitalizado.

Tiene especial valor esta actividad dado que Popayán es la primera ciudad de Colombia con mayor prevalencia de pacientes en terapia de soporte renal. Solo en el 2021 el Hospital Universitario San José realizó 2297 hemodiálisis y 1104 diálisis peritoneal.

“Confianza y valor para su vida”