

Cuidar al riñón: riesgos de tomar antiinflamatorios

“ En los adultos mayores, su consumo indiscriminado puede ser una causa muy importante de falla del riñón” , explica en esta entrevista el Dr. Rosa Diez, Jefe del Servicio de Nefrología del Hospital.

"En los adultos, una causa común y prevenible de daño renal, es el consumo de analgésicos", enfatiza el Dr. Guillermo Rosa Diez, jefe del Servicio de Nefrología de adultos del HI a quien entrevistamos para esta nota.

¿Cómo afecta a los riñones el consumo de antiinflamatorios en los adultos?

Los llamados analgésicos o antiinflamatorios pueden afectar negativamente al riñón especialmente en los adultos mayores. Los riñones tienen una capacidad, llamada reserva funcional renal que va disminuyendo con los años. En esta situación dependen para un adecuado funcionamiento de las prostaglandinas que son modificadas por los antiinflamatorios no esteroides (AINE).

En los adultos, entonces, un consumo indiscriminado de estos fármacos (aspirina, ibuprofeno, diclofenac entre otros) puede ser una causa muy importante de falla del riñón, generalmente silenciosa, es decir que no provoca síntomas hasta muy avanzada la enfermedad.

¿Qué otros factores predisponen a la falla renal?

Además, esto suele ocurrir en un contexto donde hay otros factores. Por ejemplo, un paciente que esté tomando alguna otra medicación para tratarse una enfermedad crónica - como diabetes o hipertensión arterial- es más vulnerable al daño renal agudo. Y esto es un círculo vicioso, ya que el paciente corre el riesgo de dejar una lesión definitiva, conduciendo a otro cuadro más grave, la enfermedad renal crónica.

¿Cómo impacta la hidratación en los riñones?

Si bien la deshidratación es otro factor de riesgo a considerar, hoy estamos ante una cultura de la sobrehidratación, asumiendo que tomar mucho líquido es mejor. También acá hay una exageración de los medios, que relacionan el tomar más de dos litros de agua con la salud , el bienestar, la depuración de toxinas etc. Y no hay beneficios demostrados de exagerar con el consumo de líquidos.

En los adultos mayores no es necesario beber líquido hasta la última hora de la noche. Al contrario, si uno toma líquido en exceso -sobre todo acompañando la cena y antes de

acostarse -seguramente a la noche se va a levantar a orinar y eso hay que tenerlo también en cuenta.

¿Cómo se puede hacer un buen uso de los analgesicos?

Por otra parte, hay que decir que en muchos casos tienen una indicación médica. Por ejemplo, si el paciente tiene una enfermedad articular reumatológica o traumatológica y colabora con su calidad de vida. Afortunadamente adentro del Hospital existe mucha conciencia. Los profesionales, ante un paciente que tiene insuficiencia renal, saben que no utilizarán drogas tóxicas .

¿Cuál es el riesgo de hacerle caso al "Doctor Propaganda"?

Si bien no debemos demonizar a las medicaciones de uso masivo, que realmente pueden dar soluciones a los pacientes, hoy en día se puede comprobar que los antiinflamatorios son muy promocionados en la televisión y en la radio (diclofenac, ibuprofeno, aspirina, etc.). Incluso, a veces, el mensaje está muy deformado, una persona pasa de tener un dolor a que la medicación, además de solucionárselo, tenga que ver con los cambios de su vida, de su humor y de todo lo que le pasa durante el día. La publicidad facilita este consumo masivo, que puede llevar a un deterioro renal.

Por otro lado, la automedicación existe, ¿cuál es el límite?

El tema es cuando el paciente hace uso y abuso por su cuenta de las medicaciones. Por eso hacemos hincapié en que lleve este tema a la consulta ya que el médico sabe muy bien que, si tiene el paciente un problema renal, hay otras alternativas para tratar la fiebre o para tratar el dolor con medicamentos que no sean dañinos para los riñones.

El paracetamol, por ejemplo, no tiene la misma nefrotoxicidad que tienen el resto de los antiinflamatorios, no es un potente analgésico pero sobre todo es un buen antipirético. Entonces, en caso de fiebre, es preferible tomar un paracetamol. La aspirina en bajas dosis (hasta 100 mg.) tampoco es tóxica. Para prevenir daños en los riñones se recomienda no automedicarse de una manera prolongada (no más de dos o tres días y con una frecuencia siempre mayor a las seis horas entre comprimidos).

-