

# Prevención de la Enfermedad Renal en Adolescentes: Un camino Hacia una Vida Renal Sana

Marcos A. Marquínez G., Docente, Universidad Interamericana de Panamá, Panamá,  
República de Panamá. Homenaje a R. Marquínez Q.E.P.D.

**Resumen**—La adolescencia es un viaje de transformación y crecimiento, lleno de desafíos y oportunidades. La prevención de enfermedades y el fomento de hábitos saludables son pilares fundamentales para el desarrollo integral de los adolescentes, pero no debemos olvidar el valor intrínseco de esta etapa, un periodo de descubrimiento y preparación para la vida adulta.

La adolescencia, una etapa de transformaciones físicas, emocionales y sociales, que representa una oportunidad crucial para prevenir enfermedades renales en la adultez. Diversos organismos internacionales, como la Organización Mundial de Salud (OMS 2021), y la Organización Panamericana de la Salud (OPS. 2018), enfatizan la importancia de adoptar hábitos de vida saludables durante esta etapa para proteger la salud renal a largo plazo.

**Palabras clave:** transformación, desafíos, prevención, descubrimiento, emociones, oportunidades.

**Abstract**— Adolescence is a journey of transformation and growth, full of challenges and opportunities. The prevention of diseases and the promotion of healthy habits are fundamental supports for the comprehensive development of adolescents, but we must not forget the intrinsic value of this stage, a period of discovery and preparation for adult life. Adolescence, a stage of physical, emotional and social transformations, represents a crucial opportunity to prevent kidney disease in adulthood. Various international organizations, such as the World Health Organization (WHO 2021), and the Pan American Health Organization (PAHO. 2018), emphasize the importance of adopting healthy lifestyle habits during this stage to protect kidney health in the long term.

**Keywords:** Transformation; Challenges; Prevention; Discovery; Emotions; Opportunities.

## I. INTRODUCCIÓN

La adolescencia, lejos de ser una simple antesala a la adultez, se erige como una etapa crucial en el desarrollo humano, plagada de cambios y oportunidades. Como bien lo define el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF 2020), esta fase se caracteriza por ser un torbellino de transformaciones físicas, emocionales, cognitivas y sociales que preparan al individuo para enfrentar el mundo adulto.

## II. SALUD FUTURA DESDE LA ADOLESCENCIA

En este contexto, la prevención de enfermedades cobra vital importancia. De la Concha et al (2021), nos recuerdan que durante la adolescencia se sientan las bases para una salud óptima en el futuro, previniendo así problemas de salud a largo plazo. Es aquí donde entran en juego los programas de control y prevención, como el programa de vacunación o los programas de detección temprana del cáncer y otras enfermedades prevenibles tal como lo señala la revista Promoción, prevención y protección de la Salud de Málaga-Axarquía.



Fig. 1. Estudiantes de Enfermería en la UIP imparten charlas sobre La Inocuidad Alimentaria.

Sin embargo, la adolescencia no se limita a la ausencia de enfermedades. Es un periodo de inmensas posibilidades, como bien lo resalta la UNICEF, es un momento para explorar, aprender, desarrollar fortalezas y descubrir la propia identidad. Brindar a los adolescentes las herramientas y el apoyo necesarios para navegar por esta etapa tan compleja, es fundamental para asegurar su bienestar y prepararlos para un futuro próspero.

La evidencia científica es clara: el consumo excesivo de alcohol y la falta de actividad física son factores de riesgo para enfermedades no transmisibles, incluyendo la enfermedad renal crónica (ERC). Por el contrario, llevar un estilo de vida saludable, que incluya una dieta balanceada y ejercicio regular, contribuye a prevenir la obesidad, la alteración del sueño, la osteoporosis y otras afecciones que pueden dañar los riñones, (Elizeche et al., 2018).

La Dra. Oviedo de Valeria (1994) describe la ERC, como una enfermedad que avanza de forma gradual, convirtiéndose en un problema de salud pública con graves consecuencias. A pesar de ser prevenible, su incidencia aumenta a nivel global, lo que representa un desafío para los sistemas de salud.

Los programas de prevención de la ERC han demostrado ser efectivos para controlar la morbilidad y retrasar la necesidad de terapia de reemplazo renal (Rico-Landazábal et al., 2017). La educación de los pacientes con enfermedades crónicas, como la ERC, es fundamental para prevenir su progresión. Esta educación debe incluir información sobre la importancia de estilos de vida saludables, como el ejercicio físico regular (Miranda-González et al., 2020).

### III. CONCLUSIÓN

Las Barreras Discriminatorias Para Acceder a Servicios Públicos (2023), señalan que los jóvenes pueden enfrentar dificultades para acceder a servicios de salud renal, especialmente debido a tabúes sociales relacionados con la sexualidad. Es crucial eliminar estas barreras y garantizar que todos los adolescentes tengan acceso a la información y la atención médica que necesitan para proteger su salud renal.

En vista de lo expuesto, se recomienda:

- Fomentar estilos de vida saludables en los adolescentes: promover una dieta balanceada, ejercicio físico regular y evitar el consumo de alcohol.
- Realizar exámenes periódicos de la función renal: pruebas de creatinina y análisis de orina son esenciales para la detección temprana de problemas renales.
- Eliminar las barreras discriminatorias en el acceso a la atención médica: garantizar que todos los adolescentes tengan acceso a la información y los servicios de salud renal que necesitan.
- Educar a los adolescentes sobre la importancia de la salud renal: brindar información clara y accesible sobre cómo prevenir enfermedades renales y mantener una función renal saludable.

La prevención de la enfermedad renal en la adolescencia es una inversión en el futuro. Al promover estilos de vida saludables, garantizar el acceso a la atención médica y educar a los adolescentes sobre la importancia de la salud renal, podemos prevenir el desarrollo de enfermedades renales crónicas y garantizar un futuro saludable para las generaciones venideras.

### REFERENCIAS

- [1] Área De Gestión Sanitaria Este De Málaga-Axarquía. (n.d.). Promoción, prevención y protección de la Salud - Área de Gestión Sanitaria Este de Málaga-Axarquía. <https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/agsemaxarquia>
- [2] Elizeche, H. G. K., Fernández, D. D. P. G., Oviedo, C. A. R. (2018). Actividad física en niños y adolescentes para prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. *Pediatría*, 45(1), e12018011. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1139-76322021000200006](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322021000200006)
- [3] Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (n.d.). ¿Qué es la adolescencia? <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia>
- [4] García, A. L., Jiménez, A. C., Juliá, V. L., & Vallejo, O. G. (2022). Impacto de la formación en pacientes con diabetes y/o hipertensión para la prevención de la enfermedad renal y cardiovascular en el ámbito de Atención Primaria. *SEMERGEN*, 48(5), 232-238. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1138359321003464>
- [5] León, K., Macedo, L., Robles, V., Zepeda, C., Huerta, C. y Ríos, A. (2021). Promoción de la salud y prevención de la enfermedad en la adolescencia. (Unidades de Apoyo para el Aprendizaje). CUAIEED/Facultad de Medicina-UNAM. [https://repositorio-uapa.cuaieed.unam.mx/repositorio/moodle/pluginfile.php/2491/mod\\_resource/content/1/UAPA-Promocion-Salud-Adol/index.html](https://repositorio-uapa.cuaieed.unam.mx/repositorio/moodle/pluginfile.php/2491/mod_resource/content/1/UAPA-Promocion-Salud-Adol/index.html)

- [6] Médicos Del Mundo. (2023, 7 de febrero). Las barreras discriminatorias para acceder a servicios públicos de. <https://www.medicosdelmundo.org/>
- [7] Miranda-González, D. L., Martínez-Rodríguez, L., & Castillo, E. F. (2020). Conocimiento sobre la enfermedad renal crónica en jóvenes universitarios cubanos. *Enfermería Nefrológica*, 41(3), 167-175. <https://www.redalyc.org/journal/3598/359875091008/html/>
- [8] Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). Alcohol. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
- [9] Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2018). Promoción de la actividad física para la salud en las Américas 2018. <https://www.paho.org/es/documents/temas/actividad-fisica>
- [10] Rico-Landazábal, A., Perea, D., Garizabalo, O., Sanabria, M., Vesga, J., Ronderos, I., Muñoz, F., Laganis, S., & López, P. (2017, 1 de marzo). Programa de prevención de la enfermedad renal crónica basado en redes integradas de servicios en Colombia. *Revista De Salud Pública/Revista De Salud Pública*, 19(2), 45110. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-00642017000200171](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642017000200171)

