

Llega «Renata, mi nefróloga», un cuento para educar a los niños sobre enfermedad renal P.8

Distribuido para COLEGIOS REGNUM CHRISTI * Este artículo no puede distribuirse sin el consentimiento expreso del dueño de los derechos de autor.



FOTOS: JESÚS G. FERIA

Concienciar en prevención renal con «Renata, mi nefróloga»

► La Fundación Renal Íñigo Álvarez de Toledo edita un cuento que ayuda a los niños a cuidar el riñón

Raquel Bonilla. MADRID

Aunque se trata de una parte del cuerpo fundamental para que todo el engranaje del organismo trabaje correctamente, también se trata de uno de los más desconocidos. Prueba de ello es que cuando a los alumnos de Primaria se les pregunta para qué sirven los

riñones, algún que otro despistado responde que «para respirar». No, con los riñones no se respira, pero se realiza otra función casi tan importante como esa, la de filtrar y limpiar todas las impurezas del organismo, algo fundamental que nos obliga a cuidar con esmero este órgano durante toda la vida.

Precisamente porque la salud renal es la suma de muchos granitos de arena que se van acumulando desde la infancia, la Fundación Renal Íñigo Álvarez de Toledo, en el contexto de su 40 aniversario, ha puesto en marcha un precioso proyecto en forma de libro infantil que busca concienciar a los niños sobre la importancia de cuidar los riñones de la mano de «Renata, mi

nefróloga». «Se trata de un cuento, que también está pensado para los adultos, en el que se explica de una forma muy amena y divulgativa, a través de ilustraciones y explicaciones sencillas, para qué sirven los riñones, por qué no duelen a pesar de que estén dañados, qué ocurre cuando fallan y qué son conceptos como la creatinina, la diálisis o el trasplante de riñón. Además, se detalla cuáles son los consejos prácticos que hay que seguir en el día a día para evitar que los riñones enfermen», explica Lola Arenas, nefróloga, autora del libro y directora asistencial de la Fundación Renal.

Conscientes de que los niños son un vehículo muy potente para trasladar el conocimiento a los adultos, «Renata, mi nefróloga» nace con ese objetivo. «Llevamos mucho tiempo intentando que la enfermedad renal llegue a todas las personas y la realidad que vemos es que se trata de una patología muy desconocida tanto para adultos como para niños, por eso con este proyecto pensamos en que los menores fueran el foco de atención para concienciarles desde pequeños y llegar a tiempo en el reto de cuidar los riñones, pues cuando los adultos escuchan hablar del nefrólogo es porque ya hay un problema serio y llegamos tarde», reconoce la doctora Arenas, quien confiesa que «lo que apren-

Fabiola Dapena, nefróloga, y Paula Manso, enfermera, durante el taller de formación realizado por la Fundación Renal con SchoolNurses para estudiantes de cuarto de Primaria



demo de niños nos queda grabado a fuego y además ellos se convierten en el mejor altavoz para enseñar a sus familiares cómo pueden cuidar los riñones».

Con ese objetivo, la Fundación Renal distribuye el libro gratuitamente en colegios de toda España a través del correo info@friat.es para acercar a niños y adolescentes toda la información necesaria para que interioricen la necesidad de cuidar los riñones. «Tienen forma de judía y por ellos pasa la sangre para depurarse», cuenta Fabiola Dapena, nefróloga y directora médica de la Fundación Renal, ante un apasionado grupo de escolares de 4º de Primaria del colegio Highlands Los Fresnos, mientras Paula Manso, subdirectora de Enfermería de la Fundación Renal, hace caer un líquido oscuro en un recipiente y un colador. «Lo que nos sobra, estas bolitas que no han pasado el filtro, es la creatinina, que se desecha a través de la orina», les relata Manso, quien les insiste en que «si este proceso no se realiza bien, nos sentiremos cansados y enfermos, por eso es necesario sustituir esa función por la diálisis o el trasplante».

Con una curiosidad arrasadora y unas ganas de aprender insaciables, comprobamos que los estudiantes de apenas diez años preguntan una y otra vez sobre las claves de la donación de un riñón, aunque su imaginación va más allá y vislumbra, incluso, una donación de cerebro, además de confesar anécdotas familiares, de sus padres, abuelos o vecinos. «Esto facilita su comprensión, porque lo acercan a su realidad, lo que hace más sencillo que interioricen toda la información que reciben», asegura Dapena, quien se afana en responder de manera muy didáctica todas las cuestiones que los más pequeños plantean.

Estilo de vida saludable

Para no llegar a tener el riñón enfermo o «malo», las profesionales de la Fundación Renal hicieron hincapié en enseñar a los niños cuáles son las herramientas que tienen a su alcance para prevenir la enfermedad renal: «Es muy importante seguir una alimentación saludable, beber mucha agua, evitar la sal, no comer bollería industrial ni productos ultraprocesados, así como no fumar ni beber alcohol. Además, hay que realizar ejercicio físico de forma habitual», recomendó la nefróloga, mientras que Manso les insistió en que «resulta fundamental diagnosticar el problema a tiempo y para ello solo hace falta realizar un análisis de sangre y de orina una vez al año. ¡Decídselo a todos!».

15%

de la población española tiene enfermedad renal en alguna de sus fases

10ª

Los problemas renales son la décima causa de mortalidad actual en nuestro país