



Dr. Cristián A. Amador

Director, Sociedad Chilena de Hipertensión
Director de Investigación, Facultad de Ciencias.



SOCIEDAD CHILENA
HIPERTENSIÓN



Día Mundial del Riñón: Cuidando los Riñones Protegemos el Planeta

La enfermedad renal crónica (ERC) constituye una crisis de salud pública mundial, afectando al 10% de la población global (aproximadamente 700 millones de personas). Para 2040, se prevé que sea la quinta causa principal de años de vida ajustados por discapacidad a nivel global, superando a la diabetes mellitus tipo 2 y la enfermedad de Alzheimer. Factores ambientales como el cambio climático, la contaminación atmosférica, la exposición al calor extremo y la deshidratación crónica agravan los riesgos tradicionales de ERC y aceleran su progresión.

Este jueves 12 de marzo se conmemora el [Día Mundial del Riñón](#) y se nos invita a reflexionar sobre cómo la detección temprana de factores de riesgo, como la hipertensión arterial, no solo es clave para prevenir la aparición y la progresión de la ERC, sino que también ofrece una oportunidad para reducir la demanda de tratamientos de alto impacto ambiental.

Huella ecológica del tratamiento de la ERC

El tratamiento de la ERC tiene una huella ecológica masiva, creando un círculo vicioso con el cambio climático, empeorando una a la otra y viceversa. La hemodiálisis (HD) es una terapia que consume grandes volúmenes de agua, energía y plásticos de un solo uso, lo cual genera una emisión de gases de efecto invernadero. Se ha determinado que una sesión estándar de HD de 4 horas utiliza entre 300 y 500 litros de agua. A nivel global, el consumo anual de agua por HD se estima en 26,5 mil millones de litros. De hecho, la HD puede tener una huella de carbono similar a la de manejar un auto de gasolina por 240 kilómetros, con 2,7 toneladas de equivalentes de CO₂ (tCO₂e) por paciente al año. En el caso de la diálisis peritoneal este valor es de 1.4 tCO₂e al año, mientras que en el trasplante renal corresponde a 0.7 tCO₂e al año, siendo la opción más sostenible y amigable con el ambiente.

Hacia un cuidado renal sostenible

La transición hacia prácticas de diálisis ecológicamente viables incluye innovaciones como sistemas de ósmosis inversa que recuperan hasta el 80% del agua de rechazo (apta para usos no potables tras filtración con carbón activado y sedimentos), ahorrando ~350 L por tratamiento. En Australia, paneles solares en unidades domiciliarias redujeron el consumo energético de la red en un 91%. Además, la segregación óptima de residuos (1,5-8 kg por sesión de HD) podría generar ahorros de 10 €/sesión y hasta 3 mil millones de euros anuales globales.

Desafíos Globales

La 78ª Asamblea Mundial de la Salud (mayo 2025) priorizó la salud renal, vinculándola al **Día Mundial del Riñón** para promover prevención, acceso equitativo y minimización de riesgos ambientales. Esto alinea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, enfatizando la reducción de la pobreza, el acceso a agua limpia y la acción climática. Modelos integradores de atención —con énfasis en prevención primaria, trasplante y sostenibilidad— mejoran resultados clínicos y calidad de vida, al reducir la carga ambiental.

A nivel nutricional, debemos seguir insistiendo en la preferencia de alimentos frescos y menos procesados, lo que ayuda a reducir el consumo de sodio y aditivos. Elegir comidas más simples genera menos residuos y también cuida el entorno. Asimismo, evitar el tabaco y mantener hábitos saludables, no sólo protege la salud cardiovascular y la función renal, sino que también es una forma de proteger nuestro entorno. De esta forma, lo que es bueno para los riñones también lo es para el planeta.

SOCIEDAD CHILENA DE
HIPERTENSIÓN



Referencias

- 1.- Yau A, Agar JWM, Barracough KA. Addressing the Environmental Impact of Kidney Care. *Am J Kidney Dis*. 2021;77(3):406-409. doi:10.1053/j.ajkd.2020.09.011
- 2.- Vassalotti JA, Francis A, Soares Dos Santos AC, et al. Are your kidneys Ok? Detect early to protect kidney health. *Kidney Int*. 2025;107(3):370-377. doi:10.1016/j.kint.2024.12.006
- 3.- Francis A, Harhay MN, Ong ACM, et al. Chronic kidney disease and the global public health agenda: an international consensus. *Nat Rev Nephrol*. 2024;20(7):473-485. doi:10.1038/s41581-024-00820-6
- 4.- Saleem S, Stigant C, Rajan T, et al. Environmental Impacts of Kidney Replacement Therapies: A Comparative Lifecycle Assessment. *Am J Kidney Dis*. 2026;87(1):65-74.e1. doi:10.1053/j.ajkd.2025.08.010
- 5.- Barracough KA, Agar JWM. Green nephrology. *Nat Rev Nephrol*. 2020;16(5):257-268. doi:10.1038/s41581-019-0245-1
- 6.- Agar JWM, Barracough KA, Piccoli GB. Nephrology in the global environment. *J Nephrol*. 2019;32(2):163-164. doi:10.1007/s40620-019-00596-0