



UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL
BOLETIN DE PRENSA 012/2026

Villahermosa, Tabasco, a 11 de Marzo de 2026

Habitos saludables y detección temprana claves para prevenir la Enfermedad Renal Crónica

- La enfermedad renal crónica (ERC) es un grave problema de salud pública que afecta a todo el mundo.
- La diabetes y la presión arterial alta son las dos principales causas de la enfermedad renal, producto de la ingesta excesiva de alimentos con alto contenido de azúcar y sal.
- Tabasco ocupa el segundo lugar nacional con la mayor tasa de mortalidad en todas las edades por este padecimiento.

En México, la enfermedad renal crónica (ERC) es un grave problema de salud pública como consecuencia de las enfermedades crónico-degenerativas, como la diabetes y la hipertensión arterial. De ahí la importancia de adoptar hábitos de vida saludables desde la infancia, así como fortalecer las acciones de detección temprana para evitar las fallas renales y, con ello, las complicaciones que pueden poner en peligro la vida.

En el marco del Día Mundial del Riñón, que tiene como lema “Salud renal para todos: cuidar a las personas, proteger el planeta”, la Secretaría de Salud hace un llamado a la población tabasqueña para crear conciencia sobre la importancia del cuidado de estos órganos esenciales para la vida.

La salud renal es fundamental, ya que los riñones tienen una función básica para el organismo: filtran los desechos y el exceso de líquidos de la sangre, que luego son excretados en la orina. Sin embargo, cuando se presenta la insuficiencia renal, los niveles de retención de líquidos, electrolitos y desechos se acumulan en el cuerpo, causando exceso de urea —compuesto químico cristalino e incoloro que se encuentra abundantemente en la orina, en la materia fecal— y en la sangre, lo que puede llegar a generar la ERC.

Cabe señalar que la función renal se ve aún más comprometida por factores modificables del estilo de vida, como el tabaquismo, el consumo excesivo de ultraprocesados ricos en azúcar y sal, como bebidas azucaradas, snacks, panes y comidas precocinadas, el consumo de alcohol, la obesidad, la exposición a



UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL
BOLETIN DE PRENSA 012/2026

nefrotóxicos, la inactividad física, la exposición al calor, la contaminación ambiental y los agroquímicos, entre otros.

De acuerdo con estimaciones del estudio de la Carga Global de Enfermedades, la enfermedad renal crónica tiene una prevalencia mundial cercana al 9%; sin embargo, en México podría ser mayor al 15%. Veracruz, Tabasco, Ciudad de México, Oaxaca y Tlaxcala son las entidades federativas que concentran la mayor tasa de mortalidad por ERC en todas las edades.

La Secretaría de Salud recomienda seguir las 8 Reglas de Oro para el cuidado de los riñones:

- Realizar con regularidad actividades físicas o deportes.
- Mantener un control regular de los niveles de glucosa en sangre.
- Revisar periódicamente y controlar la presión arterial.
- Comer saludablemente y mantener el peso bajo control.
- Tener una ingesta adecuada de agua simple.
- No fumar.
- No tomar ni autorecetarse analgésicos y antiinflamatorios sin receta médica.
- Realizar un chequeo de la función renal si se tiene uno o más factores de riesgo.

En caso de presentar náuseas, vómitos, pérdida de apetito, fatiga y debilidad, problemas de sueño, cambios en la producción de orina, disminución de la agudeza mental, espasmos musculares y calambres, hinchazón de pies y tobillos, o presión arterial alta, se recomienda acudir de inmediato a la unidad de salud más cercana para recibir una valoración y tratamiento médico oportuno, y así evitar complicaciones.

---oo0oo---