



La enfermedad renal crónica será la quinta causa de muerte prematura en 2040: ocho reglas de oro para su prevención

- En 2040, la enfermedad renal crónica (ERC) será la 5ª causa de muerte prematura en el mundo
- 9 de cada 10 personas con ERC desconoce que la padece
- Las amenazas climáticas pueden aumentar el riesgo de daño renal
- El diagnóstico precoz marca la diferencia en la evolución de los pacientes

Madrid, 9 de marzo de 2026.- Considerada una **amenaza silenciosa**, la **enfermedad renal crónica (ERC)** afecta a millones de personas y se prevé que en **2040** sea la **quinta causa de muerte prematura** en el mundo. **Más del 10% de la población adulta** vive con enfermedad renal crónica en cualquiera de sus estadios y, sin embargo, la mayoría de estos pacientes en etapas tempranas, alrededor del 90%, desconocen que la padecen ya que no presentan síntomas evidentes.

Con motivo del **Día Mundial del Riñón**, que se celebra cada segundo jueves de marzo, **Fresenius Medical Care (FME)** se suma un año más a esta iniciativa internacional poniendo el foco en la **prevención** y en la **protección activa de la salud renal** a través de **ocho reglas de oro** dirigidas a la población general, así como con una campaña para sus empleados/as en España y familiares de pacientes tratados en sus centros de diálisis.

Ocho reglas de oro para proteger la salud renal

La enfermedad renal crónica suele desarrollarse de forma **progresiva y silenciosa**. Adoptar hábitos saludables y controlar los factores de riesgo es fundamental para prevenir su aparición o frenar su progresión. En este Día Mundial del Riñón, **Fresenius Medical Care (FME)** recuerda ocho reglas de oro para cuidar la salud renal:



1. **Mantenerse activo/a**
2. **Seguir una alimentación saludable**
3. **Revisar el nivel de azúcar en sangre**
4. **Vigilar la presión arterial**
5. **Mantener una buena hidratación**
6. **No fumar**
7. **Limitar el uso de antiinflamatorios o analgésicos sin receta**
8. **Si se presentan factores de riesgo, revisar periódicamente la función renal**

La adopción temprana de estas medidas puede reducir significativamente el riesgo de desarrollar ERC o retrasar su progresión.

Factores de riesgo: identificar para prevenir

La identificación temprana de los factores de riesgo es clave para prevenir la aparición de la enfermedad.

Una de cada tres personas adultas con **diabetes** y **una de cada cinco** con **hipertensión** desarrollará ERC. A estos factores se suman la **genética**, la **edad**, la **obesidad**, el **tabaquismo** y las **enfermedades cardíacas**.



Asimismo, las **amenazas relacionadas con el clima** —como la contaminación del aire, el estrés térmico, la deshidratación o los fenómenos meteorológicos extremos— pueden incrementar el riesgo de daño renal.

El valor del diagnóstico precoz

Más allá de la adopción de hábitos saludables, la **detección temprana** sigue siendo el factor diferencial en la evolución de la enfermedad renal crónica. *“La ERC es una enfermedad que, en la mayoría de los casos, no presenta síntomas en sus estadios iniciales. Cuando estos aparecen, la enfermedad suele encontrarse en fases más complejas de manejo. Por eso es fundamental insistir en la prevención y en la detección precoz”*, explica **Luis Vargas, Country Manager Spain & Managing Director Care Delivery Spain en FME**. *“Como compañía líder en salud renal, asumimos la responsabilidad de sensibilizar y educar a la sociedad sobre la importancia de cuidar los riñones antes de que aparezcan problemas”*.

El **infradiagnóstico y el desconocimiento de la enfermedad** en sus fases iniciales siguen siendo algunos de los principales retos en su abordaje. En este sentido, **Lorena Toda, Managing Director de Care Enablement Iberia en FME**, subraya: *“Uno de los grandes desafíos de esta enfermedad es el infradiagnóstico en fases tempranas. Muchas personas conviven con factores de riesgo sin incorporar la revisión de la función renal a sus controles habituales de salud. Es clave normalizar este cribado, especialmente en población de riesgo y avanzar hacia una verdadera cultura preventiva”*.

Desde el punto de vista clínico, la valoración de la función renal es un proceso sencillo. *“Unas pruebas básicas de sangre y orina permiten evaluar el estado de los riñones en pocos minutos”*, recuerda **Eva Baró, Directora Médica Iberia en FME**. *“Detectar alteraciones de forma temprana puede marcar la diferencia en la evolución de la enfermedad. En cualquier caso, cualquier resultado debe ser siempre evaluado por un profesional sanitario”*.

Campaña interna: “¿Están bien tus riñones?”

En coherencia con este compromiso con la prevención, FME impulsa también la **campaña interna “¿Están bien tus riñones?”**, dirigida a quienes trabajan en la compañía en España y a familiares de pacientes tratados en sus centros de diálisis.

A partir del 12 de marzo, se pondrá a su disposición un sencillo **test de orina de carácter orientativo**, para valorar la función renal, junto a **materiales divulgativos** sobre factores de riesgo y hábitos saludables. Esta prueba no sustituye la valoración médica, pero puede servir como señal de alerta para consultar con un profesional sanitario en caso necesario.

Además, FME España ha colaborado, un año más, con la **Carrera Solidaria del Día Mundial del Riñón**, organizada por la **Sociedad Española de Nefrología**, cuyos fondos se destinan a la **Asociación para la Lucha Contra las Enfermedades del Riñón (ALCER)** para apoyar sus programas de actividades y sensibilización.

Sobre el Día Mundial del Riñón

El Día Mundial del Riñón es una iniciativa promovida por la **Sociedad Internacional de Nefrología** y la **Federación Internacional de Fundaciones Renales-Alianza Mundial del Riñón**, cuyo objetivo es concienciar a la población sobre la enfermedad renal crónica, sus factores de riesgo y la importancia de la prevención y el diagnóstico precoz.

Acerca de Fresenius Medical Care

Fresenius Medical Care es una empresa especializada en la salud del paciente crónico renal y del crítico. Atendemos a unos 299.000 pacientes en nuestra red global de unos 3.700 centros de diálisis en todo el mundo. También operamos más de 40 plantas de producción en más de 20 países, ofreciendo productos para diálisis, como máquinas de diálisis, dializadores y fungibles relacionados.

En España, atendemos a unos 4.000 pacientes en 43 centros de diálisis repartidos por todo el país y que están concertados con los sistemas sanitarios de las diferentes comunidades autónomas.

La diálisis es un procedimiento vital de depuración de la sangre que sustituye la función del riñón en la insuficiencia renal.



Nuestra estrategia está orientada al crecimiento sostenible. Buscamos mejorar continuamente la calidad de vida de pacientes con enfermedad renal ofreciéndoles productos innovadores y conceptos de tratamiento de la más alta calidad.

Fuentes consultadas

1. Foreman KJ, Marquez N, Dolgert A, et al. Forecasting life expectancy, years of life lost, and all-cause and cause-specific mortality for 250 causes of death: reference and alternative scenarios for 2016–40 for 195 countries and territories. *Lancet*. 2018;392(10159):2052–2090. doi:10.1016/S0140-6736(18)31694-5
2. Kovesdy CP. Epidemiology of chronic kidney disease: an update 2022. *Kidney Int Suppl* (2011). 2022;12(1):7–11. doi:10.1016/j.kisu.2021.11.003
3. GBD Chronic Kidney Disease Collaboration. Global, regional, and national burden of chronic kidney disease, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet*. 2020;395(10225):709–733. doi:10.1016/S0140-6736(20)30045-3
4. Hill NR, Fatoba ST, Oke JL, et al. Global Prevalence of Chronic Kidney Disease - A Systematic Review and Meta-Analysis. *PLoS One*. 2016;11(7):e0158765. Published 2016 Jul 6. doi:10.1371/journal.pone.0158765
5. Centers for Disease Control and Prevention. Risk Factors for Chronic Kidney Disease. Chronic Kidney Disease Initiative. Published 2024. <https://www.cdc.gov/kidney-disease/risk-factors/index.html>
6. Kim K C JLCNHAALJ. Epidemiology of Diabetic Kidney Disease among US Veterans. *Diabetes Metab Syndr Obes*. 2024;17:1585–1596.
7. 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
8. American Kidney Fund. Risk factors for kidney disease. Updated 2024. Accessed December 2, 2024. <https://www.kidneyfund.org/all-about-kidneys/risk-factors#:~:text=Using%20tobacco%20can%20also%20cause,kidney%20disease%20from%20getting%20worse>
9. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Risk factors for chronic kidney disease. Updated April 3, 2023. Accessed December 2, 2024. <https://www.cdc.gov/kidney-disease/risk-factors/index.html>
10. Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO) CKD Work Group. KDIGO 2024 Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of Chronic Kidney Disease. *Kidney Int*. 2024;105(4S): S117–S314.
11. A National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Prevention of chronic kidney disease (CKD). National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Updated February 2021. Accessed December 2, 2024. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/prevention>
12. B Kelly JT, Su G, Zhang L, et al. Modifiable Lifestyle Factors for Primary Prevention of CKD: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Am Soc Nephrol*. 2021;32(1):239–253. doi:10.1681/ASN.2020030384
13. World Kidney Day. About Kidney Health: What is Chronic Kidney Disease? Diagnosis. Accessed December 30, 2024. <https://www.worldkidneyday.org/about-kidney-health/>
14. Bowe B, Artimovich E, Xie Y, et al. The global and national burden of chronic kidney disease attributable to ambient fine particulate matter air pollution: a modelling study. *BMJ Global Health* 2020;5:e002063. doi:10.1136/bmjgh-2019-002063
15. Liu J, Varghese BM, Hansen A, et al. Projection of high temperature-related burden of kidney disease in Australia under different climate change, population and adaptation scenarios: population-based study. *Lancet Reg Health West Pac*. 2023;41:100916. Published 2023 Oct 16. doi:10.1016/j.lanwpc.2023.100916 - **Quantifies current and future kidney-disease burden in high temperate climates**
16. Liu J, Varghese BM, Hansen A, et al. Hot weather as a risk factor for kidney disease outcomes: A systematic review and meta-analysis of epidemiological evidence. *Sci Total Environ*. 2021;801:149806. doi:10.1016/j.scitotenv.2021.149806 - **Includes a pooled meta-analysis of 32 studies that found a 1 degree C increase in temperature was linked to an 11% increase in kidney failure (CI 1.09-1.13)**
17. Lee J, Oh S, Byon JY, et al. Long-term exposure to high perceived temperature and risk of mortality among patients with chronic kidney disease. *Heliyon*. 2024;10(3):e25222. Published 2024 Jan 24. doi:10.1016/j.heliyon.2024.e25222 - **Found an increased all-cause mortality risk in CKD with chronic heat exposure (HR 1.29; CI 1.25-1.33; p < 0.05)** [kidney.org/treatment/askthedoctor](https://www.kidney.org/treatment/askthedoctor). Accessed 22 January 2024

Para más información:

Almudena Grande
Communication Manager
Fresenius Medical Care
Servicio gestionado por BERBÈS
M + 34 683 497 604
almudena.grande@ext.freseniusmedicalcare.com

BERBÈS
Maria González
M + 677 456 806
Tlf. 91 563 23 00
mariagonzalez@berbes.com

Visítanos en: freseniusmedicalcare.com/es-es/ y en nephrocare.com/es-es/



@freseniusmedicalcare



@freseniusmedicalcarespain



@FreseniusMedicalCareEspaña