



Lesión renal por el “toque de tambor”

¿Por qué pueden dañarse los riñones luego de un toque de tambor?

Las células de la sangre circulan por los vasos sanguíneos que son como pequeñas cañerías que recorren el organismo. Debajo de la piel hay muchos de ellos, y cuando se golpea con las manos de forma repetida una superficie firme los glóbulos rojos (células de la sangre) se rompen y liberan una sustancia de su interior llamada hemoglobina. La hemoglobina circula por la sangre y se elimina por el riñón. Su depósito en el riñón determina que éste se dañe y no pueda cumplir adecuadamente sus funciones. La aparición de hemoglobina en la orina es la causante de que ésta adquiera color rojo o marrón luego del toque del tambor.

Otros factores que contribuyen al daño del riñón durante el toque de tambor son: el ejercicio físico intenso que puede determinar lesión de los músculos, y la deshidratación como consecuencia del ejercicio y el clima caluroso. El consumo de alcohol o de cocaína pueden contribuir al daño renal si están presentes.

Los episodios repetidos de daño renal pueden determinar a largo plazo una lesión irreversible

¿Qué puedo hacer para evitar el daño renal?

- Evitar los toques prolongados. Generar pausas con tiempo suficiente entre un toque y otro
- Mantenerse muy bien hidratado con agua antes, durante y después del toque
- Evitar el consumo de alcohol, cocaína u otras drogas de consumo
- Evitar tomar analgésicos antiinflamatorios (ibuprofeno, ketoprofeno, diclofenac) antes, durante y las horas posteriores al toque

¿Qué debo hacer si tengo orina color rojo o marrón?

- Mantener buena hidratación
- Consultar en un servicio médico para que valoren cómo están funcionando los riñones

Podés divertirte sin dañar tus riñones, tomá precauciones y consultá a tu médico.