

Cálculos renales

Prevención

Urology Care
FOUNDATION™
The Official Foundation of the
American Urological Association

¿Qué son los cálculos renales?

La orina contiene muchos minerales y sales disueltas. Se pueden formar cálculos duros, cuando la orina tiene altos niveles de minerales y sales. Estas piedras o también llamadas cálculos, pueden ser "silenciosas" (sin presentar síntomas) o muy dolorosas.

¿Qué causa los cálculos renales?

- Bajo volumen de orina
- Dieta
- Afecciones intestinales
- Obesidad
- Afecciones médicas
- Algunos medicamentos y suplementos de calcio y vitamina C
- Antecedentes familiares

¿Qué hará mi médico para ayudarme a evitar futuros cálculos?

Puede que su cálculo no le haya ocasionado muchos problemas o puede haber sentido dolor por un cálculo que obstruyó su riñón. Lo importante después de presentar un cálculo es prevenir que se formen nuevos. La mitad de las personas que tiene uno, tendrá otro en el futuro.

Su médico debe realizar pruebas para saber por qué tiene cálculos. Según el tipo de cálculo que tenga, sus problemas de salud actuales, su edad y sus necesidades nutricionales, su médico podrá darle consejos para prevenir la formación de futuros cálculos

¿Qué dieta podría prevenir futuros cálculos?

Probablemente no deba seguir todos los siguientes consejos, pero es importante que lo converse con su médico para saber cuáles consejos lo ayudarán. Vea qué recomienda su médico.

☐ **Beba suficiente líquido a diario**

Si no produce suficiente orina, su médico le recomendará beber al menos 3 litros de líquido a diario (cerca de diez vasos, de 10 onzas). Esta es una excelente forma de reducir el riesgo de formar futuros cálculos. Trate de reponer la pérdida de líquidos al transpirar por ejercicio o en climas cálidos. Todos los fluidos cuentan, no obstante, intente beber agua o bebidas sin calorías. Esto podría significar limitar bebidas azucaradas o alcohólicas.

☐ **Reduzca el nivel de sal de su dieta**

Este consejo es para personas que tienen una dieta alta en sodio y con alto contenido de calcio o cistina en la orina. Puede ser positivo evitar comidas con mucha sal. El Centro de Control de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) y otros grupos de cuidado de salud recomiendan no comer más de 2,300 mg de sal por día.

☐ **Coma muchas frutas y verduras**

Se recomienda a las personas comer al menos 5 a 9 porciones de frutas y verduras al día. Comer frutas y verduras aporta potasio, fibra, magnesio, antioxidantes, fitato y citrato. Se sabe que estos elementos ayudan a evitar la formación de cálculos.

☐ **Controle el consumo de alimentos con oxalato**

Aprender a controlar el oxalato en su dieta controlará

Cálculos renales

Prevención

los altos niveles de oxalato. Es posible que le indiquen limitar ciertos alimentos con alto nivel de oxalato, como la espinaca, ruibarbo y almendras, o consumir alimentos ricos en calcio con comidas para el control de su nivel de oxalato de orina. El calcio reduce los niveles de oxalato en su cuerpo.

❑ Coma menos carne

Si tiene cálculos de oxalato de calcio o cistina y su ácido úrico en orina es alto, la proteína animal puede ser la causante.

Si su médico considera que su dieta aumenta el riesgo de cálculos, podrá sugerirle consumir menos carne, lo cual incluye pescado, mariscos, aves, cerdo, cordero y carne. Es posible que le pidan que coma proteína animal solo una vez al día o menos y en porciones más pequeñas. La cantidad a limitar depende de cuánto come usted actualmente y cuánto afecta su dieta sus niveles de ácido úrico.

❑ Consuma la cantidad de calcio recomendada

Si toma suplementos de calcio, asegúrese de no consumir demasiado o muy poco. Converse con su médico o dietista sobre si necesita suplementos. Los alimentos y bebidas, como el brócoli, el kéfir o el yogur, son ricos en calcio, pero bajos en sal. Es buen hábito consumir alimentos o bebidas ricos en calcio, como la leche, con las comidas a diario.

También existen muchas fuentes no lácteas de calcio, como las leches no lácteas fortificadas con calcio (hechas de soya, almendras, anacardos (marañones) o arroz). Es posible obtener suficiente calcio en su dieta sin suplementos.

Alimentos ricos en calcio	Cantidad	Calcio (mg)
Leches no lácteas y jugos fortificados con calcio	1 taza	400-450
Leche, suero de leche (mejor si es bajo en grasa)	1 taza	300
Kéfir	1 taza	300
Yogurt de leche de vaca; yogurt de soya	3/4 de taza	150-300

¿Qué medicamentos pueden prevenir los cálculos?

Puede que cambiar su dieta y aumentar los líquidos sea insuficiente para detener la formación de cálculos. Su médico podría recetarle medicamentos para prevenir la formación de cálculos.

Su médico podría recomendarle:

- Los **diuréticos tiazídicos** reducen el calcio en la orina al ayudar al riñón a evitar su eliminación por la orina devolviéndolo al torrente sanguíneo.
- El **citrato de potasio** vuelve la orina menos ácida o más alcalina (básica). Esto ayuda a prevenir los cálculos de cistina y ácido úrico. También aumenta los niveles de citrato en la orina, ayudando a prevenir los cálculos de calcio.
- El **alopurinol** no solo reduce el nivel de ácido úrico en la sangre, sino también en la orina. Puede ser recetado para ayudar a prevenir los cálculos de calcio y ácido úrico.
- El **ácido acetohidroxámico (AHA)** es para pacientes que podrían formar cálculos de estruvita o por infecciones. Estos cálculos se forman debido a reiteradas infecciones del tracto urinario (ITU). El AHA dificulta la formación de cálculos de estruvita.
- Los **medicamentos tiol que se acoplan a la cistina** se administran solo a pacientes que forman cálculos de cistina. A menudo se utilizan cuando fallan los cambios en la dieta y otras medidas.

Los suplementos vitamínicos deben usarse con cuidado, ya que algunos pueden aumentar el riesgo de formación de cálculos renales. Consulte a su médico y a un dietista acerca de los suplementos nutricionales de venta libre.

Cálculos renales

Prevención

Acerca de la Urology Care Foundation

La Urology Care Foundation es la principal fundación urológica a nivel mundial y es la fundación oficial de la Asociación Americana de Urología (AUA). Brindamos información para quienes manejan activamente su salud urológica y quienes están listos para realizar cambios por su salud. Nuestra información se basa en los materiales de la Asociación Americana de Urología, la cual es revisada por médicos especialistas.

Para conocer más sobre afecciones urológicas, visite el sitio UrologyHealth.org/UrologicConditions o consulte UrologyHealth.org/FindAUrologist para encontrar un médico cerca suyo.

Declaración de responsabilidad

Esta información no es una herramienta para el autodiagnóstico ni un sustituto de un consejo médico profesional. No debe utilizarse ni depender de ella para dicho propósito. Por favor, converse con su urólogo o su profesional médico sobre sus inquietudes de salud. Consulte siempre a un profesional médico antes de comenzar o suspender cualquier tratamiento, incluidos los medicamentos.

Para más información, visite UrologyHealth.org/Download

Traducción cortesía de la Confederación Americana de Urología



Confederación
Americana de
Urología

