

¿Cómo prevenir los cálculos renales?

Si tuvo un cálculo renal (piedra en el riñón), quizás le preocupe la posibilidad de tener otro. La extracción o expulsión de un cálculo no previene la formación de otros. Sin embargo, con la ayuda del proveedor de atención médica, podrá reducir el riesgo de que se formen nuevos cálculos. Vaya a las visitas de seguimiento con el proveedor de atención médica para revisar si tiene cálculos nuevos. Según su estado de salud, es posible que deba hacer visitas de seguimiento con una frecuencia de entre 3 y 12 meses durante el resto de su vida.

Beba abundante cantidad de agua

Estar bien hidratado es la mejor manera de reducir el riesgo de tener piedras en el futuro. Beba 8 vasos de 355 cc (12 onzas) de agua todos los días. Beba 2 con cada comida y 2 entre comidas. Lleve la cuenta de la fibra que consume. Intente tener cerca una jarra con agua tanto de día como de noche. Pregúntele al proveedor de atención médica cuánto líquido debe tomar si tiene enfermedad renal o insuficiencia renal.



Tome medicamentos si es necesario

Es posible que le receten medicamentos, que incluyen vitaminas y minerales, para ciertos tipos de piedras. Es una buena idea escribir las dosis y los horarios en que debe tomar sus medicamentos en un calendario. Algunos medicamentos reducen los niveles en su sangre de aquellas sustancias químicas que favorecen la formación de piedras. Otros ayudan a evitar que esas sustancias químicas se cristalicen en la orina. Y otros ayudan a que su orina mantenga un equilibrio ácido normal.

Siga la dieta que le indicaron

El proveedor de atención médica le dirá qué alimentos contienen las sustancias químicas que no debería consumir. El proveedor de atención médica también puede sugerirle hablar con un nutricionista. Lo ayudará a planear comidas que disfrute y que no lo pongan en

riesgo de futuros cálculos. Vaya al nutricionista con su cónyuge, su pareja o un amigo de confianza para que lo apoyen en los cambios que tenga que hacer en la dieta.

Es posible que le indiquen limitar ciertos alimentos, según el tipo de piedras que haya tenido. Debería limitar el consumo de sal en su comida a unos 2 gramos al día. Eso ayudará a prevenir la mayoría de los tipos de cálculos renales. Asegúrese de consumir una cantidad adecuada de calcio en su dieta.

Para cálculos de oxalato de calcio: limite las proteínas animales, como carne de res, huevos y pescado. Limite el jugo de toronja y las bebidas alcohólicas. Limite los alimentos con alto contenido de oxalato (como las bebidas cola, el té, el chocolate, la espinaca, el ruibarbo, el salvado de trigo y los cacahuates o maníes).

Para cálculos de ácido úrico: limite los alimentos con alto contenido de purinas, como champiñones, guisantes, frijoles, anchoas, carne de res, aves, mariscos y vísceras. Estos alimentos aumentan la producción de ácido úrico.

Para cálculos de cistina: limite los alimentos con alto contenido de metionina (el pescado es el más común, pero también incluye huevos y carnes de res). Estos alimentos pueden aumentar la producción de cistina.