

## 8.3. ¿Cómo prevenir las piedras en el riñón?

El cálculo renal o piedra se forma dentro del riñón a partir de sustancias que están en la orina. Las personas que han sufrido un cólico de riñón y expulsaron la piedra que lo causaba tienen posibilidades de formar nuevas piedras.

Aproximadamente, 3 de cada 5 personas tendrán un nuevo cálculo en menos de 10 años.

### ¿Qué puede hacer?

La medida preventiva más importante, y que sirve para todos los tipos de piedras, es **aumentar la cantidad de líquidos** que se deben beber.

- Beba más de 2,5 l de líquido al día (unos 12 vasos), preferiblemente agua o zumos de fruta.
- Beba hasta conseguir una orina casi transparente.
- Acuérdesse de reponer más líquidos en situaciones que aumenten las pérdidas: calor, ejercicio, enfermedades, trabajo.
- Acostúmbrase a beber. Conviértalo en un hábito más de su vida diaria. Fíjese momentos para beber de manera rutinaria.

La **dieta puede ayudar** en la prevención.

- Modere el consumo de sal, carne, café y bebidas que contengan cafeína, así como el té y el cacao.
- Además, las medidas que debe tomar dependerán del tipo de piedra que tenga tendencia a formar.

En los cálculos que contienen **calcio**:

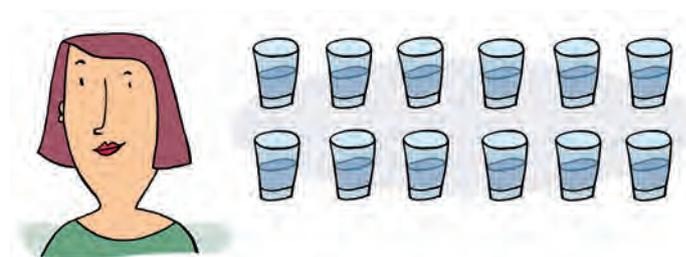
- Disminuya la cantidad de alimentos ricos en oxalato, como vegetales, legumbres, cereales, frutas, frutos secos y, en especial, espinacas, remolacha, cualquier fruto seco y cacao.
- A pesar de que siempre se ha aconsejado lo contrario, actualmente se recomienda que **NO** restrinja el calcio de la dieta (leche y derivados) pues puede aumentar el riesgo de formación de cálculos. Tenga cuidado con los antiácidos que contienen calcio extra.
- Aumente los alimentos ricos en citrato como el limón, la naranja, la cidra, la bergamota, el pomelo, el kiwi, la grosella y la guayaba.

En los de **ácido úrico**:

- Disminuya el consumo de carne, marisco, embutidos, quesos curados, grasas y alcohol. En general, procure comer más carbohidratos y reduzca las proteínas.
- Si está bajando de peso, hágalo lentamente, la pérdida rápida de peso puede causar la formación de cálculos de ácido úrico.

En los que contienen **cistina**:

- Limite el consumo de pescado.



Complete las **medidas preventivas** haciendo:

- **Ejercicio regular.** Camine diariamente a buen ritmo.
- Evite el estreñimiento, pues favorece la repetición de cólicos.
- Existen medicamentos para evitar que se formen las piedras. Su utilización depende del tipo de piedra. Deben ser recetados por el médico y tomados según sus instrucciones.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si bebe abundante líquido y no aumenta la cantidad de orina o esta disminuye.
- Si vuelve a aparecer un dolor muy intenso en la espalda, cintura o costado. Puede ser otro cólico.
- Si aparece ardor al orinar o sangre en la orina.
- Si está embarazada, tiene un solo riñón funcionando o alguna enfermedad debilitante. Acuda sin demora al médico ante cualquier síntoma sospechoso.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [www.informapacientes.es/index.html](http://www.informapacientes.es/index.html)
- [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/patientinstructions/000135.htm](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/patientinstructions/000135.htm)
- <http://saludyalimentacion.consumer.es/calculos-renales-al-completo>
- [http://kidney.niddk.nih.gov/spanish/pubs/stones\\_ez/index.htm](http://kidney.niddk.nih.gov/spanish/pubs/stones_ez/index.htm)
- <http://familydoctor.org/familydoctor/es/diseases-conditions/kidney-stones.html>