

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. Pueden producir dolor, a veces muy intenso, al que llamamos cólico.

Aproximadamente, tres de cada cinco 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.

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**:

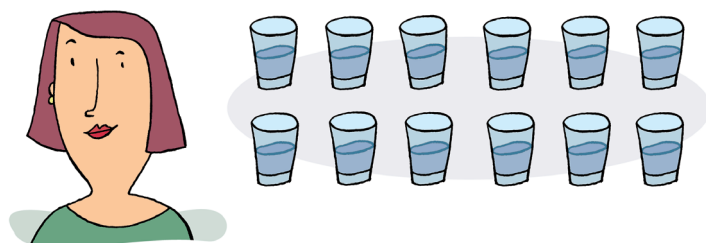
- Disminuya la cantidad de alimentos ricos en oxalato, como vegetales, legumbres, cereales, frutas, frutos secos y, en especial, espinacas, remolacha, cualquier fruto seco y cacao.
- A pesar de que siempre se ha aconsejado lo contrario, actualmente se recomienda que NO restrinja el calcio de la dieta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

En los cálculos 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 su médico y tomados según sus instrucciones.

¿Cuándo consultar a su médico/a 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, su caso necesita una vigilancia más estrecha. Acuda sin demora al médico ante cualquier síntoma sospechoso.

¿Dónde conseguir más información?

- <https://www.msmanuals.com/es-es/hogar/trastornos-renales-y-del-tracto-urinario/cálculos-en-las-v%C3%ADas-urinarias/cálculos-en-las-v%C3%ADas-urinarias>
- <https://es.familydoctor.org/condicion/calculos-renales/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK169010>