

Cómo evitar las piedras (cálculos) en los riñones



AUMENTE EL CONSUMO DE LÍQUIDO.

¡La solución para la contaminación es la disolución! Mientras más líquidos nutritivos tome (lo ideal sería agua), más significativamente reducirá el riesgo de formación de cálculos renales.



DISMINUYA EL CONSUMO DE SAL.

El sodio ocasiona que más calcio se filtre a la orina (aumentando así el riesgo de formar cálculos renales), y además puede bajar los niveles de potasio en la sangre. Es importante que lea las etiquetas nutricionales de los alimentos, para mantener así su consumo de sal en un mínimo. También puede sustituir la sal de mesa con aquellas que son a base de potasio y no de sodio.



AUMENTE EL CONSUMO DE CALCIO.

Parecería contradictorio aumentar el calcio en la dieta si usted tiene piedras de calcio en los riñones. Sin embargo, aumentar el consumo alimentario de calcio a 3-4 porciones por día ayuda a limitar los niveles de oxalato, una sustancia que contribuye a la formación de las piedras. Además, consumir las cantidades adecuadas de calcio ayuda a mantener sus huesos fuertes. La mejor fuente de calcio son los lácteos (queso, yogur, leche, kéfir).



TOME SUS MEDICAMENTOS EN LA FORMA INDICADA.

La clortadilona ayuda a reducir la cantidad de calcio que se expulsa en la orina. Sin embargo, también puede disminuir el nivel de potasio en la sangre, por lo que es posible que necesite tomar un suplemento adicional de este último. Los medicamentos basados en citratos (Urocit[®]-K, Polycitra-K[®]), ayudan a aumentar una sustancia llamada álcali, que aminora otras sustancias que pueden causar piedras renales. El citrato es una sustancia protectora, y algunos niños tienen niveles bajos del mismo que deben ser complementados. Algunas piedras o cálculos se deben a dificultades en la regulación del equilibrio de ácidos en la orina. En este sentido, hay un medicamento llamado Hiprex[®] que se podría usar para corregir este desequilibrio y prevenir así la reaparición de piedras.



**Ann & Robert H. Lurie
Children's Hospital of Chicago
Kidney Diseases**

225 E. Chicago Avenue, Box 37
Chicago, IL 60611
312.227.6160
312.227.9405 Fax
luriechildrens.org