

El calcio y los cálculos en los riñones

Lo que debe saber



¿Qué son los cálculos en los riñones?

La orina contiene disueltos muchos minerales y sales. Cuando la orina tiene altos niveles de minerales y sales, se pueden formar cálculos. Estos cálculos pueden ser “silenciosos” (no dar síntomas) o muy dolorosos.

¿Cuáles son los diferentes tipos de cálculos en los riñones?

Hay muchos tipos diferentes de cálculos en los riñones. La manera de tratar sus cálculos en los riñones dependerá del tipo de cálculo que usted tenga. La forma de prevenir que se formen cálculos nuevos también depende del tipo de cálculo. El ochenta por ciento de los cálculos en los riñones son cálculos de calcio. Hay dos tipos de cálculos de calcio: fosfato de calcio y oxalato de calcio. Los cálculos de oxalato de calcio son los más comunes en los riñones. Algunas personas tienen un exceso de calcio en su orina, y esto aumenta el riesgo. Incluso cuando tenga cantidades normales de calcio en la orina, los cálculos de calcio pueden formarse por otras razones.

Su médico le dirá qué tipo de cálculo tiene y cómo puede prevenir su aparición en el futuro.

¿Qué debo comer si tengo cálculos de oxalato de calcio?

Beba suficiente cantidad de líquido por día. Si no está produciendo suficiente orina, su médico le recomendará beber al menos 3 litros de líquido por día (es decir, alrededor de 10 vasos de 300 ml). Este es un muy buen método para disminuir el riesgo de que se formen nuevos cálculos. Trate de reemplazar los líquidos que pierda cuando sude por hacer ejercicios o vivir en climas cálidos. Todos los líquidos son importantes, pero intente beber agua, o principalmente bebidas sin o con pocas calorías. Esto implica limitar la ingesta

de bebidas endulzadas con azúcar o bebidas alcohólicas.

Consuma la cantidad recomendada de calcio. Es lógico que piense que debe evitar el calcio si tiene cálculos de calcio en los riñones, pero es todo lo contrario. Los alimentos con calcio ayudan a mantener los huesos sanos y reducir el riesgo de presentar cálculos en los riñones. Trate de ingerir unos 1000 mg de calcio por día o 1200 mg en el caso de las mujeres de más de 50 años y los hombres de más de 70. Alimentos y bebidas como el brócoli, el kéfir o el yogur tienen mucho calcio, pero poca sal. Incorporar alimentos o bebidas ricos en calcio en su dieta diaria es un buen hábito. Además, hay muchas fuentes de calcio no lácteas, como las leches fortificadas en calcio no lácteas (hechas con soja, almendras, anacardos o arroz). Es posible tener una dieta con suficiente cantidad de calcio sin tomar suplementos. Si cree que no cumple con los requisitos nutricionales solo a través de los alimentos, consulte a su médico.

Es lógico que piense que debe evitar el calcio si tiene cálculos de calcio en los riñones, pero es todo lo contrario. ¡Es bueno ingerir lácteos!

Reduzca la cantidad de sal en su dieta. Es lógico que piense que debe evitar el calcio si tiene cálculos de calcio en los riñones, pero es todo lo contrario. ¡Es bueno ingerir lácteos! En lugar de disminuir la cantidad de calcio que ingiere, puede que su médico intente reducir el nivel de calcio en la orina disminuyendo el consumo de sal. Ingerir demasiada sal en la dieta es un factor de riesgo para la formación de cálculos de calcio. Como hay demasiada presencia de sal en la orina, el calcio no puede ser reabsorbido desde la orina y pasar a la sangre. Reducir la sal en la dieta disminuye el calcio



El calcio y los cálculos en los riñones

Lo que debe saber

en la orina. Así, es menos probable que se formen cálculos. Los siguientes alimentos tienen mucha sal y deben ingerirse con moderación:

- Queso (todos los tipos).
- La mayoría de los alimentos y carnes congeladas, incluso carnes curadas con sal, fiambres, perros calientes, salchichas alemanas y de otro tipo.
- Sopas y vegetales enlatados.
- Panes, rosas de pan (*bagels*), bollos y productos horneados.
- Bocadillos salados, como papas fritas o *pretzels*.
- Aderezos para ensalada embotellados o ciertos cereales para el desayuno.
- Pepinillos y aceitunas.
- Guisados, otros alimentos "mixtos", pizza y lasaña.
- Salsas embotelladas o enlatadas.
- Ciertos condimentos, sal de mesa o mezclas de especias.

Ingiera frutas y verduras en abundancia. Se recomienda consumir por lo menos entre 5 y 9 porciones de fruta y vegetales por día en todos los casos. Comer frutas y vegetales aporta potasio, fibra, magnesio, antioxidantes, fitato y citrato. Se sabe que estos elementos ayudan a impedir que se formen cálculos.

Ingiera alimentos con bajos niveles de oxalato. Para aprender a controlar el oxalato en la dieta, hay que saber por qué los niveles de oxalato son elevados. Pueden pedirle que limite determinados alimentos con alto contenido de oxalato, como la espinaca, el ruibarbo y las almendras. O puede ingerir alimentos ricos en calcio con las comidas para controlar el nivel de oxalato en la orina.

Ingiera menos carne. La presencia de cálculos de oxalato de calcio y ácido úrico alto en la orina puede deberse a la proteína de origen animal. Si su médico cree que es posible que su dieta aumente el riesgo de que aparezcan cálculos, quizá le indique que ingiera menos carne. Esto incluye pescado, mariscos, aves de corral, cerdo, cordero y carne de caza. Puede pedirle que ingiera proteína de origen animal solo una vez al día o menos y que consuma porciones más pequeñas. La cantidad que debe limitarse dependerá de cuánto ingiera ahora y cuánto afecta su dieta a los niveles de ácido úrico.

Acerca de Urology Care Foundation

Urology Care Foundation es la principal fundación de salud urológica del mundo y la fundación oficial de la Asociación Estadounidense de Urología. Ofrecemos información a las personas que tratan activamente su salud urológica y a quienes están preparados para adoptar cambios saludables. Nuestra información se basa en los recursos de la Asociación Estadounidense de Urología y la revisan médicos especialistas. Para obtener más información, visite el sitio web de Urology Care Foundation, UrologyHealth.org/UrologicConditions, o ingrese en UrologyHealth.org/FindAUrologist para buscar un médico cerca de su hogar.

Descargo de responsabilidad

Esta información no es una herramienta de autodiagnóstico ni constituye un sustituto para el asesoramiento médico profesional. No debe utilizarla ni depender de esta para dicho propósito. Hable con el urólogo o el prestador de atención médica respecto de las dudas que tenga sobre su salud. Consulte siempre al médico antes de comenzar o interrumpir los tratamientos, incluidos los medicamentos. Para obtener más información, visite UrologyHealth.org/Download o llame al +1-800-828-7866.

