Litiasis renal

Recomendaciones al alta para pacientes



SERVICIO DE URGENCIAS



- Se recomienda una **dieta equilibrada mixta** que incluya todos los grupos de alimentos, pero evitando cualquier exceso.
- Todo paciente con cálculos renales tiene que orinar diariamente 2 litros y para lograrlo debe tomar **2.5-3 litros de líquido diario.** El tipo de líquido ingerido no es importante para la prevención de la formación de cálculos sino la cantidad. La mayor o menor dureza del agua parece jugar un papel secundario en la formación de cálculos.
- El agua con gas ofrece mayor protección. Es ideal que del líquido que Ud. ingiera el 50% sea agua, pero puede sustituirlo bebiendo infusiones, zumos, aguas saborizadas, etc. (evitando refrescos de cola).
- Si trabaja o vive en lugares con temperaturas muy elevadas, se precisa un aumento extra en la ingesta líquida y lograr mantener siempre un volumen de orina de 2 litros por día.
- Es muy importante **evitar el sobrepeso o la obesidad** dado que ambos favorecen la formación de cálculos.
- Realice ejercicio diario con moderación.
- Las exageraciones en la ingesta de sodio (alimentos salados y el excesivo uso del salero) y proteínas de origen animal (carnes rojas o blancas) son uno de los factores dietéticos que favorecen la formación de cálculos.
- No tome complejos con vitamina C, dado que la misma en el organismo se transforma en oxalato pudiendo aumentar el riesgo a formar cálculos.

Alimentos a controlar

CARNES:

Jamón, vísceras y carne de caza

PESCADOS:

Sardinas, boquerones, anchoas, arenques, atún, bacalao

VERDURAS Y LEGUMBRES:

Espinacas, acelgas, col, brócoli, remolacha, espárragos, lentejas, nabos, escarola

FRUTAS:

Arándanos, ciruelas

OTROS:

Alcohol, cacahuetes, chocolate

ben

Los consejos sobre la alimentación y la bebida deben estar dictados por el sentido común.