

CÁLCULOS RENALES

Los cálculos renales son uno de los más dolorosos trastornos urológicos. El cálculo o piedra renal es una masa dura que se desarrolla a partir de cristales que se separan de la orina en el tracto urinario.

La orina contiene productos químicos que impiden o inhiben la formación de cristales. En algunos casos, estos químicos no funcionan correctamente y se forman los cálculos. Si los cristales son muy pequeños viajan a través del tracto urinario y salen del cuerpo por medio de la orina sin ser notados.

Tipos de cálculos renales

- **El tipo más común de cálculo contiene calcio en combinación con oxalato o fosfato.** Estas sustancias químicas son parte de la dieta normal de una persona y se encuentran en huesos y músculos. Los cálculos de calcio pueden ser causados por demasiada sal en la dieta, lo que estimula la excreción de calcio en la orina
- **La piedra de ácido úrico** se forma con este producto de desecho que, normalmente, es excretado del cuerpo a través de la orina. Cuando se cristaliza en la orina, es el principio de un cálculo renal, que puede crecer con el tiempo. Los cálculos de ácido úrico pueden ser causados por una dieta alta en proteínas
- **Los cálculos de estruvita**, por lo general, ocurren por infecciones en el tracto urinario y representan el 5% de todos los cálculos renales
- **Los cálculos de cistina** representan el 1% de las piedras en el riñón y son más propensos a desarrollarse en familias con un trastorno hereditario que conduce a un exceso de cistina en la orina

Cada año, alrededor de 3 millones de personas consultan al médico por cálculos renales y más de medio millón van a emergencia por esta patología.

La mayoría de los cálculos del riñón salen del cuerpo sin ninguna intervención médica.

Síntomas

Algunas personas ni siquiera saben que tienen una piedra pequeña en sus riñones, hasta que sale del riñón y entra en el uréter, produciendo dolor intenso. La mayoría de las piedras se expulsan del cuerpo sin que haya que ir al médico. Esto dependerá del tamaño de los cálculos renales, por lo general, son muy pequeños

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

(como un grano de arena), pero hay piedras que no se pueden eliminar solas y causan síntomas muy dolorosos que requieren de atención médica.

Algunos síntomas son:

- Dolor extremo en la espalda o en un costado, que no desaparece
- Sangre en la orina
- Fiebre y escalofríos
- Vómitos
- Orina con mal olor o con apariencia turbia
- Sensación de ardor al orinar

En aquellas personas que a padecieron este problema, existe una probabilidad del 50% de presentar nuevamente cálculos renales.

Si ha tenido varias piedras en el riñón, o tiene algunas pequeñas piedras existentes, entonces usted debe preparar un plan de prevención con su urólogo.

Hábitos higiénico-dietéticos

La elevada incidencia de cálculos de calcio en las sociedades ricas está relacionada con el consumo de una dieta con contenido bajo en fibra y contenido elevado en carbohidratos refinados, alcohol, proteínas de origen animal, grasas, alimentos con calcio abundante y alimentos enriquecidos con vitamina D.

Asimismo, el exceso de peso corporal y la disminución de la sensibilidad a la insulina inducen hipercalciuria e incrementan el riesgo de aparición de cálculos. La sacarosa y otros azúcares simples pueden incrementar de manera exagerada la concentración de oxalato cálcico en la orina del 70% de las personas que presentan cálculos renales recurrentes.

- 1.- Consumo de líquidos en abundancia (mínimo dos litros de agua diarios)
- 2.- Evitar el consumo de embutidos y vísceras.
- 3.- Controlar la gota (ácido úrico en sangre, siguiendo adecuadamente la dieta básica para ácido úrico).
- 4.- Evitar alimentos ricos en oxalatos (té negro, cacao, espinacas, perejil, frutos secos, etc.)
- 5.- Aumento del consumo de alimentos con un cociente magnesio/calcio elevado (cebada, salvado, maíz, trigo sarraceno, centeno, soja, avena, arroz integral, aguacate, plátano, anacardo, coco, cacahuets, semilla de sésamo, judías, patatas).
- 6.- Aumento del consumo de alimentos ricos en vitamina K.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

7.- Limitar la ingesta de productos lácteos, sobre todo los que están enriquecidos con vitamina D.

8.- Aumentar el consumo de fibra, de carbohidratos complejos y de verduras y hortalizas de hoja verde. Disminuir el consumo de carbohidratos simples y de purinas (carne, pescado, levaduras).

8.- Los suplementos de salvado y el consumo de pan de trigo entero disminuyen el contenido de calcio en la orina.

9.- Los pacientes con cálculos renales recurrentes suelen presentar los cálculos siempre en el mismo lado del cuerpo. El lado del cuerpo en el que se forman los cálculos es el mismo sobre el que duerme el paciente en el 76% de los casos. En este tipo de pacientes, se debe evitar dormir sobre ese mismo lado.

10.- El estrés puede incrementar el riesgo de aparición de cálculos renales.

Complementos alimenticios

Supra-Renol (Lusodiete), que contiene, entre otros:

- Plantas **antiespasmódicas y sedantes** para que disminuyan el dolor causado por los cólicos renales: menta (posee propiedades calmantes), malvasisco (propiedades calmantes y antiinflamatorias), grosellero negro, etc.
- Plantas **diuréticas** para incrementar la micción y posibilitar la expulsión de las piedras. Las que eliminan preferentemente ácido úrico son la ulmaria, abedul, alcachofera, fresno y grosellero negro o las que promueven la eliminación de fosfatos y oxalatos, como los estilos de maíz (*Zea mays*).
- Plantas que **prevengan la formación de cálculos renales**: rompepiedras o lepidio y arenaria. Quizás la más importante pero poco conocida es el lepidio, que actúa en los cálculos de oxalato cálcico, y de modo preventivo, ya que es diurético, por lo que dificulta cualquier tipo de depósito o precipitación renal.

Arándano rojo 5.000 mg (HealthAid): Ayuda a evitar posibles infecciones causadas por la piedra.

Mag3 (Nutrinat Evolution): El magnesio incrementa la solubilidad del oxalato cálcico e inhibe la precipitación del fosfato cálcico y del oxalato cálcico.

Gluconato de Zinc 70 mg (HealthAid): El zinc ayuda a inhibir la formación de cristales que posteriormente forman los cálculos.

L-Arginina 500 mg (HealthAid): Ayuda en toda clase de desórdenes en los riñones.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.