



Los cálculos renales son depósitos duros de minerales que se forman dentro de los riñones. Son comunes, dolorosos y pueden reaparecer si no se manejan adecuadamente. Este folleto explica las causas, síntomas, tratamientos y cómo prevenir futuros cálculos.

## ❑ ¿Qué Tan Comunes Son los Cálculos Renales?

- Afectan hasta al 15% de los hombres blancos y al 6% de las mujeres
- Alta probabilidad de recurrencia si no se controlan

## ❑ Factores de Riesgo

Usted puede tener mayor riesgo si:

- No bebe suficiente agua
- Lleva una dieta alta en sal o proteínas
- Tiene sobrepeso o diabetes
- Toma ciertos medicamentos
- Tiene condiciones metabólicas o genéticas

## ❑ Síntomas de Cálculos Renales

- Dolor agudo en la parte baja de la espalda o el costado
- Dolor al orinar
- Sangre en la orina (hematuria)
- Necesidad urgente o frecuente de orinar
- Bajo volumen de orina (oliguria)



## ❑ ¿Cómo Se Diagnostican?

- Pruebas de orina para detectar cristales o sangre
- Imágenes como ultrasonido, tomografía (CT) o rayos X
- Análisis del cálculo si es expulsado o extraído

Conocer el tipo, tamaño y ubicación del cálculo ayuda a guiar el tratamiento.

## ❑ Tratamiento de un Cálculo Agudo

- Control del dolor con medicamentos
- Beber líquidos para ayudar a expulsar el cálculo

La mayoría de los cálculos menores de 5 mm se eliminan por sí solos.

**Cálculos más grandes pueden requerir:**

- Terapia con ondas de choque (ESWL)
- Ureteroscopia
- Cirugía (PCNL) para cálculos muy grandes





## ❑ Prevención de Cálculos Futuros

### 1. Beba Más Agua

- Meta: 2.5–3.0 litros al día
- Objetivo: 2.0–2.5 litros de orina al día

### 2. Ajuste Su Dieta

- Limite la sal y la proteína animal
- Consuma alimentos ricos en calcio, pero evite suplementos excesivos
- Evite el exceso de oxalato (espinaca, nueces, chocolate)

### 3. Mantenga un Peso Saludable

- La obesidad y la diabetes aumentan el riesgo de cálculos

## ❑ Manejo a Largo Plazo

- Una prueba de orina de 24 horas y análisis de sangre (panel MSP) pueden identificar causas
- Algunos medicamentos ayudan a prevenir recurrencias
- El seguimiento con su urólogo es clave

Los cálculos renales se pueden controlar con los pasos adecuados. Conozca sus factores de riesgo y mantenga una ingesta de líquidos y una dieta constantes.

Para obtener más información sobre Advanced Urology o el Dr. Chirag Dave, por favor visite [www.advancedurology.com](http://www.advancedurology.com).





## Recursos

### Chirag Dave, MD

#### Sobre mí

---

Gracias por elegirme como su médico. Por favor, vea el video para conocer más sobre mí y mi práctica. Espero poder ayudarlo en su camino hacia una mejor salud.

#### Valoramos sus opinion

---

Si tuvo una experiencia positiva con su atención, le agradeceríamos que se tomara un momento para dejarnos una reseña de 5 estrellas en Google. Sus comentarios ayudan a otros pacientes a encontrar el apoyo que necesitan y nos permiten continuar brindando una atención excelente. 🙌



Marietta Clinic

Para obtener más información sobre Advanced Urology o el Dr. Chirag Dave, por favor visite [www.advancedurology.com](http://www.advancedurology.com).