



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)
- Ureteroscopía
- 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.



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 opiniones

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.