



Los cálculos renales pueden volver a aparecer si no se toman medidas para prevenirlos. Aquí le presentamos lo que recomienda la investigación médica más reciente para reducir su riesgo.

❑ 1. Beba Más Líquidos

- Apunte a una producción de orina de 2.0 a 2.5 litros por día (lo que generalmente significa beber 2.5–3 litros)
- El **agua** es la mejor opción, pero limite los refrescos, especialmente los que contienen ácido fosfórico (como las colas)

❑ 2. Coma Inteligentemente para Prevenir Cálculos

Calcio y Sodio

- Consuma suficiente calcio (1,000–1,200 mg al día) proveniente de los alimentos, no de suplementos
- Reduzca la ingesta de sal, ya que puede aumentar el calcio en la orina

Proteína

- Limite las proteínas animales (carne roja, pollo, huevos)
- Prefiera proteínas de origen vegetal (frijoles, lentejas, tofu)

Oxalato y Citrato

- Reduzca alimentos ricos en oxalato (espinaca, nueces, chocolate)
- Consuma más frutas cítricas como limones y naranjas
- El citrato ayuda a prevenir cálculos al evitar la formación de cristales

❑ 3. Medicamentos para Prevenir Cálculos

Consulte con su médico sobre estas opciones:

Diuréticos Tiazídicos

- Ayudan a reducir el calcio en la orina
- Ejemplo: Hidroclorotiazida (efectiva según el estudio NOSTONE)

Citrato de Potasio

- Usado en casos de citrato urinario bajo o cálculos de fosfato de calcio

Alopurinol

- Ayuda a reducir el ácido úrico en pacientes con cálculos de oxalato de calcio y niveles altos de ácido úrico





❑ 4. Consejos de Estilo de Vida

- Manténgase bien hidratado, especialmente en climas calurosos o después de hacer ejercicio
- Mantenga un peso saludable
- Siga en contacto con su médico para pruebas (como el examen de orina de 24 horas o análisis de sangre)

❑ MSP Labs y Litholink:

MSP Labs y **Litholink** son laboratorios especializados que ofrecen pruebas y análisis completos para pacientes con cálculos renales. Estos laboratorios ayudan a identificar las causas subyacentes de la formación de cálculos y a desarrollar planes de tratamiento personalizados.

Por Qué Solicitamos Estas Pruebas:

- Para analizar la composición de los cálculos renales.
- Para evaluar anomalías metabólicas que pueden contribuir a la formación de cálculos.
- Para monitorear la efectividad de las intervenciones dietéticas y médicas.

Aspectos Básicos de la Interpretación:

- **MSP Labs:** Se enfoca en marcadores metabólicos y bioquímicos para entender los factores de riesgo del paciente en la formación de cálculos y para guiar estrategias de tratamiento.
- **Litholink:** Proporciona informes detallados sobre la química urinaria, ayudando a identificar factores de riesgo específicos y a personalizar las medidas preventivas.
 - Estas medidas preventivas pueden incluir aumentar la ingesta de agua, reducir ciertos factores dietéticos (como la sal o las proteínas animales), o comenzar un tratamiento con medicamentos para disminuir el riesgo de desarrollar nuevos cálculos renales.

Estas pruebas son fundamentales para el manejo y la prevención de cálculos renales, asegurando que los pacientes reciban el cuidado más eficaz y personalizado posible.

El mejor plan de prevención es aquel que se ajusta a sus necesidades específicas y al tipo de cálculo que tiene. Su médico puede recomendar cambios en la dieta, medicamentos o ambos.





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.