



4

Prevención de la recurrencia de los cálculos

Las palabras subrayadas están listadas en el glosario.

Algunos pacientes que han tenido cálculos renales o ureterales pueden formar más cálculos en el futuro. Después de que su cálculo se haya eliminado o haya sido extraído, su médico determinará si usted tiene un alto riesgo de recurrencia. Para hacer esto, tendrá que analizar el cálculo. Además, el médico consultará los resultados de sus análisis de orina y sangre que se realizaron antes del tratamiento.

Si su riesgo de recurrencia es bajo, serán suficientes cambios generales en el estilo de vida para evitar el riesgo de formar otro cálculo.

Si usted tiene un alto riesgo de recurrencia, el médico realizará una serie de análisis específicos de sangre y orina llamados evaluación metabólica (véase *Evaluación metabólica para los cálculos renales y ureterales*). Dependiendo de los resultados de los análisis, el médico recomendará medidas preventivas o más pruebas.

Consejos generales de estilo de vida para prevenir la aparición de cálculos

Incluso si tiene un riesgo bajo de formar otro cálculo, su médico y el personal de enfermería le aconsejarán que haga algunos cambios en el estilo de vida. Estas medidas reducen el riesgo de tener otro cálculo y mejoran su salud en general. El siguiente consejo es para adultos.

Beba más

- Asegúrese de beber entre 2,5 y 3 litros al día
- Beba uniformemente durante todo el día
- Elija bebidas de pH neutro, como agua o leche
- Controle cuánto orina. Debe ser entre 2 y 2,5 litros al día
- Controle el color de la orina: debe ser claro
- Beba aún más si vive en un clima cálido o realiza mucho ejercicio físico. Esto le ayudará a equilibrar su pérdida de fluidos

Adapte su dieta

Dependiendo de su situación individual, su médico le puede recomendar que adapte su dieta. Es importante comentar esto primero con su médico.

- Tenga una dieta equilibrada y variada
- Coma muchas verduras, fibras y frutas (especialmente frutas cítricas)
- Intente comer más alimentos bajos en oxalato como huevos, lentejas, arroz blanco, manzanas peladas, uvas, coliflor, calabacín, etc.
- Asegúrese de que su dieta contiene una cantidad suficiente de calcio (alrededor de 1000 miligramos al día). No obstante, tenga cuidado con los suplementos de calcio y consulte siempre a su médico o personal de enfermería para que le aconsejen
- Reduzca la cantidad de sal en su dieta (no más de 3 a 5 gramos al día)
- No coma demasiada proteína animal, especialmente carne de animales jóvenes. En lugar de eso, coma más proteína vegetal, que se encuentra por ejemplo en el aguacate, la coliflor o los guisantes
- Mantenga un peso sano (su índice de masa corporal debe estar entre 18-25 kg/m²)



En Internet

Lea más sobre cómo adaptar su dieta en este folleto de Litholink

<http://www.litholink.com/en/DietInformation>

Hábitos saludables

Adoptar un estilo de vida saludable siempre es una buena idea.

- Intente hacer ejercicio 2 ó 3 veces a la semana
- Evite el estrés

Esta información fue actualizada por última vez en junio de 2012.

Este folleto contiene información general sobre los cálculos renales y ureterales. Si usted tiene cualquier pregunta específica sobre su situación médica individual debe consultar con su médico u otro profesional sanitario.

Esta información ha sido preparada por la Asociación Europea de Urología (European Association of Urology [EAU]) en colaboración con la Sección de Urolitiasis de la EAU (EULIS), la Sección del Grupo de Urólogos Académicos Jóvenes de la EAU y la Asociación Europea de Enfermería Urológica (European Association of Urology Nurses [EAUN]).

El contenido de este folleto está en línea con las directrices de la (EAU Guidelines).

Colaboradores:

Dr. Thorsten Bach	Hamburgo, Alemania
Dr. Murat Binbay	Estambul, Turquía
Ms. Nicola Dickens	Londres, Reino Unido
Ms. Bente Thoft Jensen	Aarhus, Dinamarca
Prof. Dr. Thomas Knoll	Sindelfingen, Alemania
Mr. André Mendes	Castelo Branco, Portugal
Dr. Francesco Sanguedolce	Barcelona, España
Dr. Christian Türk	Viena, Austria

En colaboración con:

