10 consejos para prevenir las piedras en el riñón

Hábitos y dieta para no volver a tener piedras

Más de la mitad de las personas que han tenido una piedra vuelven a tener otra en los años siguientes. Estos hábitos reducen ese riesgo.



1 Beba suficiente agua todos los días

Intente beber entre 2,5 y 3 litros de líquidos al día, sobre todo agua, para orinar al menos 2,5 litros. Beba más cuando haga calor o haga ejercicio. Si tiene alguna restricción de líquidos por otra enfermedad, su médico le dirá cuánto beber.



2 Reduzca la sal

No supere los 5 gramos de sal al día, contando también la que llevan los alimentos. Limite los embutidos, los aperitivos salados, las conservas y las comidas precocinadas.



3 No quite el calcio de su alimentación

Tome una cantidad normal de calcio, entre 1.000 y 1.200 mg al día, mejor con los alimentos. El calcio de la dieta reduce la absorción del oxalato en el intestino. No tome suplementos de calcio sin indicación médica.



4 Modere las proteínas animales

Evite comer demasiada carne, sobre todo roja, vísceras y grandes cantidades de productos animales. Altérnelas con proteínas vegetales y mantenga una alimentación variada.



5 Coma frutas y verduras cada día

Una dieta de tipo mediterráneo, rica en verduras, frutas y fibra, mejora la composición de la orina y aporta citrato, que dificulta la formación de algunas piedras.

¿Tiene dudas? Estamos para ayudarle
Cita **944 393 510** · WhatsApp **688 873 045** · gestion@urologiaclinica.biz
Urología Clínica · Hospital Universitario IMQ Zorrotzaurre
Ballets Olaeta 4, 3.ª planta · 48014 Bilbao · urologiaclinica.biz

6



Puede añadir limón al agua

Los cítricos aportan citrato, que ayuda a prevenir algunos tipos de piedras. El agua con limón sin azúcar es una buena forma de beber más, aunque no sustituye a los tratamientos específicos cuando se necesitan.

7



Evite el exceso de alimentos ricos en oxalato si su médico se lo indica

Sobre todo espinacas, acelgas, ruibarbo, almendras y cacao. Es más importante si sus piedras son de oxalato cálcico o tiene hiperoxaluria. No hace falta quitar estos alimentos a todo el mundo.

8



Reduzca los refrescos y zumos azucarados

Evite tomar a diario refrescos, zumos y otras bebidas con mucho azúcar. Para hidratarse, elija agua.

9



Mantenga un peso saludable y haga ejercicio

El sobrepeso, la obesidad y las alteraciones metabólicas aumentan el riesgo de piedras. Haga actividad física con regularidad y reponga el líquido que pierde al sudar.

10



Analice sus piedras y hágase controles si se repiten

No todas las piedras son iguales. Conocer de qué están hechas y, cuando está indicado, hacer un estudio metabólico con orina de 24 horas permite personalizar la prevención.

RECUERDE

Es importante saber de qué están compuestas las piedras. Si tiene un cólico o nota una piedra a punto de salir, filtre la orina para obtenerla, guárdela y tráigala a la consulta.

Estos consejos son generales. Su urólogo puede adaptarlos a su caso. Si tiene dudas, pregúntenos.

Basado en las recomendaciones de la Asociación Europea de Urología (EAU) sobre litiasis urinaria.

¿Tiene dudas? Estamos para ayudarle
Cita **944 393 510** · WhatsApp **688 873 045** · gestion@urologiaclinica.biz
Urología Clínica · Hospital Universitario IMQ Zorrotzaurre
Ballets Olaeta 4, 3.ª planta · 48014 Bilbao · urologiaclinica.biz

Véalo en la web