

RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE CON HIPOCITRATURIA

Las enfermedades que pueden llegar a producir cálculos renales, (piedras en el riñón), son procesos crónicos y recidivantes, es decir, que pueden volver a reproducirse con el tiempo. Se calcula que hasta un 50% de los pacientes con cálculos volverán a formar otro en los siguientes 5 a 10 años. En la formación de un cálculo influyen múltiples enfermedades y factores (genéticos y fundamentalmente ambientales). Los factores relacionados con el estrés, el sedentarismo, la escasa ingesta hídrica y los factores dietéticos son los más implicados en este proceso. Por ello, para su prevención, debemos modificar la dieta y hábitos de vida siguiendo una serie de recomendaciones básicas.

El citrato es un potente inhibidor de la cristalización de sales de calcio. La hipocitraturia es una alteración bioquímica frecuente en la formación de cálculos de calcio en adultos y especialmente en niños.

1. Abundante ingesta de líquidos

Se deben ingerir un mínimo de **dos litros** de líquidos diarios, para garantizar, al menos, dos litros de orina al día. En situaciones de calor extremo o ejercicio físico intenso, se debe aumentar, incluso más, la ingesta de líquidos.

La ingesta principal debería ser entre 30 y 45 minutos después de las comidas.

2. Restricción de la ingesta de sal y alimentos salados

La ingesta elevada de sal eleva la tensión arterial y además aumenta la eliminación de calcio en la orina, y por tanto aumenta la formación de cálculos.

La ingesta máxima diaria no debe superar los 2-3gr de sal. Se reducirán los alimentos salados (**conservas y vísceras, comidas rápidas, congeladas e industriales**).

3. Reducir de forma importante las proteínas de origen animal

Fundamentalmente se debe reducir el consumo de **carnes rojas, vísceras animales, pescado azul y mariscos**. El consumo máximo diario debe ser inferior a 0,8gr/kgr de peso del paciente al día

4. El consumo de frutas y vegetales aumenta la excreción de citrato y por lo tanto, se recomienda su consumo, especialmente, cítricos:

- Pomelo
- Naranja
- Limón
- Lima
- Clementinas
- Quinotos
- Tangelos
- Toranja

5. Se recomienda una dieta normocalcémica:

La ingesta mínima diaria de calcio debe ser de entre 800 y 1000mgr, a no ser que su médico le especifique lo contrario. Como orientación, un litro de leche contiene 1500mgrs y un yogur 200mgrs de calcio. En adultos se recomienda consumir 2-3 raciones de lácteos al día (una ración de lácteo consiste en 250ml de leche (un vaso) ó 2 yogures ó 40-50 gramos de queso).

6. Avise a su médico si usted está tomando alguno de estos fármacos, dado que pueden producir hipocitraturia: acetazolamida, topiramato, IECA y tiazidas.

7. Evitar el estrés y el sedentarismo

Procurar llevar, en la medida de lo posible, una vida activa.

8. NOTA SOBRE LOS PREPARADOS DE CALCIO Y VITAMINA D

Si está tomando fármacos que contengan Calcio y / ó Vitamina D, debe consultar con su Urólogo antes de continuar con la toma de los mismos.

Siguiendo estas recomendaciones reducirá el riesgo de reaparición de nuevos cálculos, evitando futuros cólicos o actuaciones sobre el cálculo como la litotricia o intervenciones quirúrgicas, además de ganar en salud.

Gracias por su colaboración