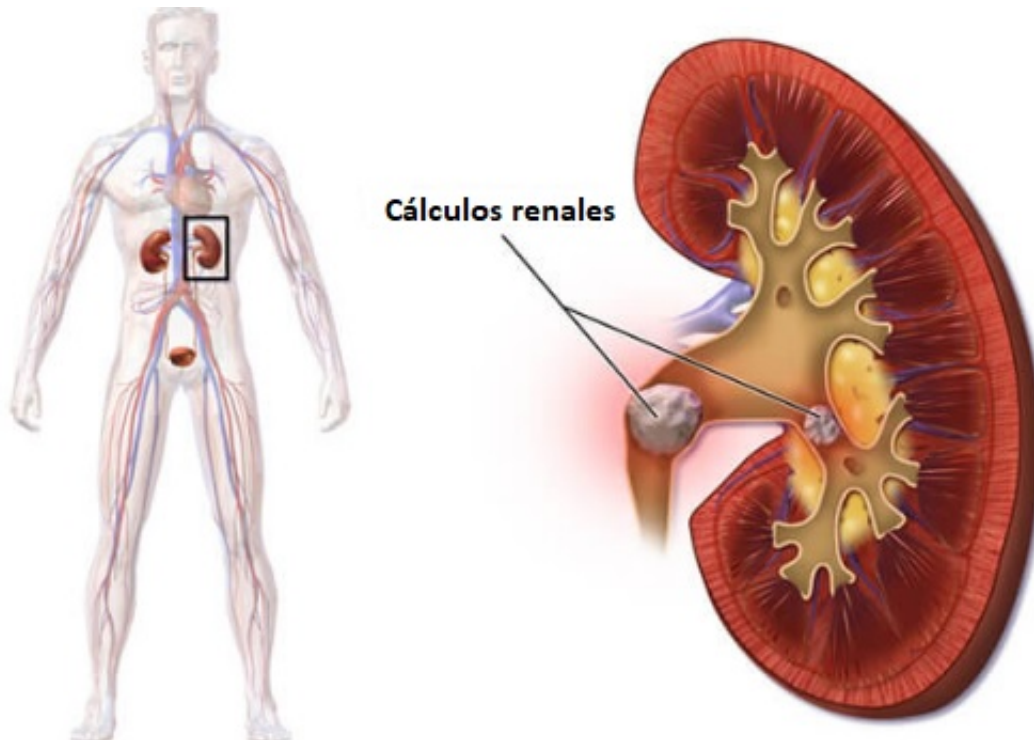


## Cálculos renales: causas, síntomas, tratamientos y más

### ¿Qué son los cálculos renales?



Los cálculos renales (Litiasis renal) son cristales sólidos formados por sales en la orina. Los cálculos renales pueden bloquear el flujo de orina y causar infección, daño renal o incluso insuficiencia renal. También pueden variar en tamaño y ubicación.

El riesgo de desarrollar cálculos renales es de aproximadamente uno en 10 para los hombres y uno en 35 para las mujeres.

Después de tener un cálculo renal, la probabilidad de desarrollar una segunda piedra es del 5%-10% cada año. Hasta la mitad de las personas con un primer cálculo renal tendrán una segunda piedra en cinco años. Después de cinco años, el riesgo disminuye. Sin embargo, algunas personas siguen teniendo piedras toda su vida.

### Tipos de cálculos renales

Hay cuatro tipos principales de cálculos renales, que incluyen:

- **Piedras formadas a partir de calcio no utilizado por los huesos y los músculos,**

**combinados con oxalato o fosfato:** estos son los cálculos renales más comunes

- **Piedras que contienen magnesio y el producto del desecho amoniaco:** estos se llaman cálculos de estruvita y se forman después de las infecciones urinarias
- **Piedras de ácido úrico:** se forman cuando hay demasiado ácido en la orina
- **Piedras de cistina:** estas son raras y hereditarias.

## Síntomas de los cálculos renales

Muchas personas con cálculos renales no tienen síntomas. Sin embargo, algunas personas tienen síntomas, que pueden incluir:

- Un dolor agudo en la espalda (también conocido como "cólico renal"), por lo general justo debajo de las costillas en un lado, irradiando hacia el frente y, a veces, hacia la ingle. El dolor puede ser lo suficientemente severo como para causar náuseas y vómitos
- Sangre en la orina
- Escalofríos, sudoración y fiebre: si la orina se infecta
- Piedras pequeñas, como grava, que se deshacen en la orina, a menudo causadas por cálculos de ácido úrico
- Una sensación urgente de necesidad de orinar, debido a una piedra en la salida de la vejiga.

## Tratamiento para los cálculos renales

La mayoría de los cálculos renales se pueden tratar sin cirugía. El 90% de las piedras pasan solas dentro de tres a seis semanas. En esta situación, el único tratamiento requerido es el alivio del dolor. Sin embargo, **el dolor puede ser tan grave que puede ser necesaria la hospitalización y una medicación muy fuerte para aliviar el dolor.** Siempre busque atención médica inmediata si sufre un dolor fuerte.

Las pequeñas piedras en el riñón generalmente no causan problemas, por lo que a menudo no es necesario eliminarlas. **Un médico especializado en el tratamiento de cálculos renales es la mejor persona para aconsejarle sobre el tratamiento.**

Si una piedra no pasa y bloquea el flujo de orina o causa sangrado o una infección, entonces puede ser necesario eliminarla. Las nuevas técnicas quirúrgicas han reducido el tiempo de permanencia en el hospital a tan solo 48 horas. Otros tratamientos incluyen:

- **Litotricia extracorpórea con ondas de choque (LEC):** las ondas de ultrasonido se utilizan para romper los cálculos renales en trozos más pequeños, los cuales pueden pasar con la orina. La LEC se utiliza para piedras de menos de 2 cm de tamaño
- **Nefrolitotomía percutánea:** se realiza un pequeño corte en la espalda, luego se usa un instrumento especial para extraer el cálculo renal

- **Extracción del endoscopio:** se inserta un instrumento en la uretra, se pasa a la vejiga y luego a la ubicación del cálculo. Le permite al médico quitar la piedra o romperla para que pueda pasar más fácilmente
- **Cirugía:** si ninguno de estos métodos es adecuado, es posible que sea necesario extirpar el cálculo con cirugía tradicional. Esto requerirá un corte en su espalda para acceder a su riñón y el uréter para extraer la piedra.

## Medicación para cálculos renales

Para la mayoría de las personas con cálculos recurrentes de calcio, una combinación de beber suficientes líquidos, evitar infecciones urinarias y un tratamiento específico con medicamentos reducirá o detendrá significativamente la formación de cálculos.

Ciertos medicamentos como los diuréticos tiazídicos o la indapamida, reducen la excreción de calcio y disminuyen las posibilidades de que se presente otra piedra de calcio. El citrato de potasio (Hydralyte, Pedialyte, Urocit-K) o los jugos cítricos, se utilizan para complementar el tratamiento con tiazida y se usan por sí mismos para algunas condiciones donde la orina es demasiado ácida.

Para las personas que tienen un alto nivel de ácido úrico en la orina o que producen cálculos de ácido úrico, el medicamento alopurinol, por lo general, detiene la formación de cálculos nuevos.

## Causas de cálculos renales

Se puede formar un cálculo renal cuando las sustancias como el calcio, el oxalato, la cistina o el ácido úrico, se encuentran en niveles elevados en la orina, aunque pueden formarse cálculos aunque estos productos químicos se encuentren en niveles normales.

Los medicamentos utilizados para tratar algunas afecciones médicas como la enfermedad renal, el cáncer o el VIH, también pueden aumentar su riesgo de desarrollar cálculos renales.

Un pequeño número de personas tiene cálculos renales debido a algunas afecciones médicas, que pueden conducir a niveles elevados de calcio, oxalato, cistina o ácido úrico en el cuerpo.

## Diagnóstico de los cálculos renales

Muchas piedras se descubren por casualidad durante los exámenes para detectar otras afecciones. Los análisis de orina y sangre pueden ayudar a descubrir la causa de la piedra. Las pruebas adicionales pueden incluir:

- Ultrasonido
- Tomografía computarizada
- Radiografías, que incluyen un pielograma intravenoso (PIV), donde se inyecta el medio de

contraste en el torrente sanguíneo antes de tomar los rayos X.

Si expulsa una piedra en la orina, recójala y llévela a su médico para que la analicen. El análisis de una piedra es muy útil.

## Complicaciones de cálculos renales

Los cálculos renales pueden variar en tamaño desde un grano de arena hasta el de una perla o incluso más grande. Pueden ser lisos o dentados, y generalmente son de color amarillo o marrón. Una piedra grande puede quedar atrapada en el sistema urinario. Esto puede bloquear el flujo de orina y puede causar un dolor fuerte.

Los cálculos renales pueden causar daño renal permanente. Las piedras también aumentan el riesgo de infección urinaria y renal, lo que puede provocar la propagación de gérmenes en el torrente sanguíneo.

## Evitar la recurrencia de cálculos renales

Si ha tenido una piedra, algunos consejos que pueden ayudar a prevenir una segunda formación de cálculos incluyen:

- Habla con su médico sobre la causa de la piedra anterior.
- Pídale a su médico que verifique qué medicamentos está tomando para ver si podrían estar causando las piedras. No suspenda sus medicamentos sin hablar con su médico.
- Obtenga un tratamiento rápido y adecuado de las infecciones urinarias.
- **Evitar la [deshidratación](#): tome suficientes líquidos** para mantener el volumen de su orina en o por encima de dos litros por día. Esto puede reducir a la mitad su riesgo de desarrollar una segunda piedra al reducir los productos químicos formadores de cálculos.
- **Evite demasiado el té o café.** Los jugos pueden reducir el riesgo de algunas piedras, particularmente el de naranja, pomelo y [arándano](#).
- Reduzca su ingesta de sal para reducir el riesgo de cálculos que contengan calcio. No agregue sal mientras cocine y deje el salero fuera de la mesa. Elija alimentos procesados ??bajos en sal o sin sal.
- Evite beber más de un litro por semana de bebidas que contengan ácido fosfórico (utilizado para dar sabor a las bebidas carbonatadas como la cola y la cerveza).
- Siempre hable con su médico antes de realizar cambios en su dieta.

Beber [agua mineral](#) está bien, no puede causar cálculos renales porque contiene solo oligoelementos de minerales.

## Calcio dietético y cálculos renales

## Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

---

Reduzca su ingesta de calcio por debajo de la de una dieta normal si así se lo indica su médico. La disminución del consumo de calcio solo es necesaria en algunos casos donde la absorción de calcio del intestino es alta.

**No se ha demostrado que una dieta baja en calcio sea útil para prevenir la recurrencia de cálculos renales** ya que puede empeorar el problema de tener huesos débiles. Las personas con cálculos que contienen calcio pueden tener un mayor riesgo de desarrollar huesos débiles y osteoporosis. Discuta este riesgo con su médico.

Referencias:

Cálculos renales, 2013, Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y del Riñón (NIDDK), [Instituto Nacional de Salud](#), Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.

NIDDK - NIH - WebMD - HealthLine - Better Health