

¿Tienes **pedras en el riñón o arenilla?**

**ACCEDE A TODA LA INFORMACIÓN A TRAVÉS DE
WWW.ALCER.ORG**

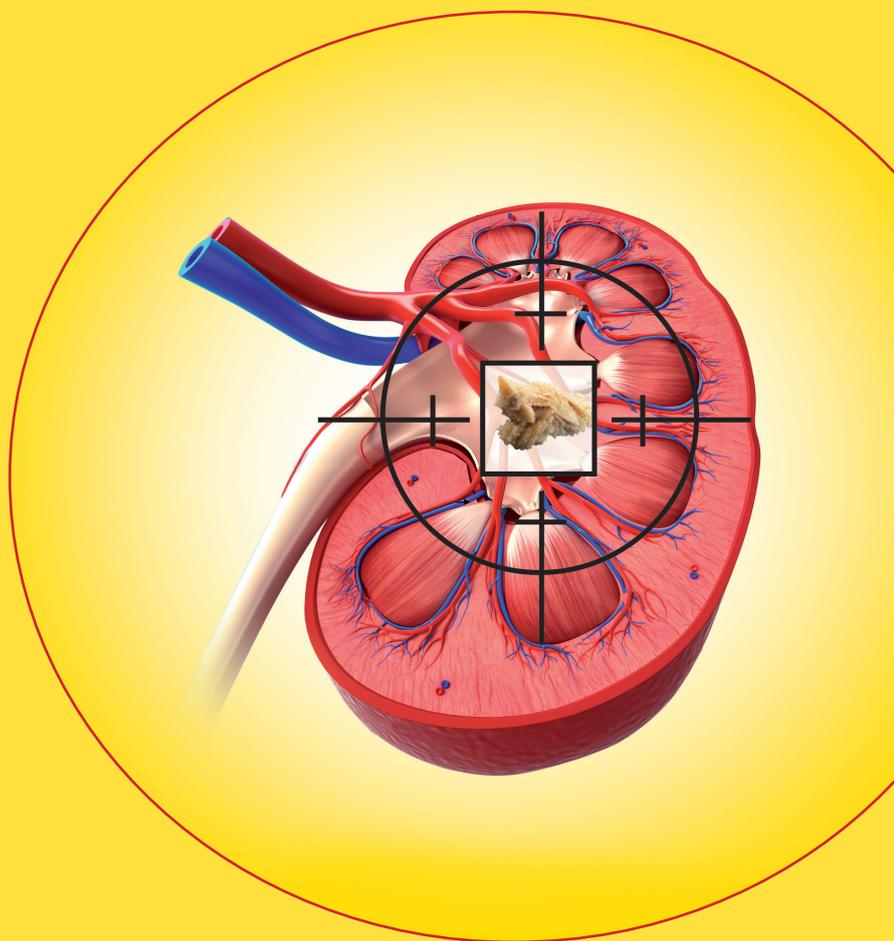
Puedes acceder a toda la información sobre la patología litiasica renal. Además puedes descargar de forma gratuita nuestro recetario de cocina para personas con pedras en el riñón.

El cólico renal es la urgencia urológica más frecuente

Las pedras en el riñón también llamadas cálculos renales o litiasis renal se pueden definir como depósitos de sustancias químicas, normalmente sales minerales que habitualmente están disueltas en la orina alrededor de un núcleo de material orgánico o núcleo litógeno. El cólico renal se manifiesta habitualmente con un dolor intenso, que se irradia hacia la zona inguinal, siguiendo el trayecto ureteral, hacia los genitales externos.

- La intensidad del dolor es comparable al de un parto o una fractura.
- La prevalencia es mayor en el varón con un riesgo del 12% de padecer algún episodio, frente al 6% en las mujeres.
- La incidencia de padecer pedras en el riñón es más alta en los meses de verano y en climas más calurosos.
- La prevalencia de pedras en el riñón en la población adulta en países industrializados oscila entre un 5% y un 10%, con una aparente tendencia al alza en las últimas décadas.
- En España se considera que la prevalencia es alrededor del 5%, aunque estudios recientes realizados en Andalucía aumentan esta cifra a un 16% en la población adulta entre 45 y 65 años.

La presencia de pedras en el riñón en la mayoría de los casos es una enfermedad crónica



AL CER
Federación Nacional

HERBENSURINA®
Renal

Con la colaboración de:

d Deiters
Tu salud empieza en ti

Objetivo: **Riñones limpios**

Prevención

Para prevenir la nueva aparición de piedras en el riñón en personas que ya las han tenido, se aconseja seguir las siguientes recomendaciones:

Ingesta apropiada de agua

Intentar hidratarse bien para conseguir generar dos litros de orina al día. Para ello es aconsejable beber algo más de dos litros de agua al día teniendo que aumentar a casi tres litros en periodos en los que la temperatura ambiente sea elevada (para compensar la deshidratación secundaria al sudor).

El tipo de agua no es tan determinante como el volumen ingerido. Sí que es cierto, que el beneficio será mayor con aguas de baja mineralización y es desaconsejable el agua carbonatada, excepto en aquellos pacientes en que se confirme la presencia o antecedentes de piedras de ácido úrico.

Evitar el consumo de refrescos

El consumo de refrescos, especialmente bebidas de cola estaría desaconsejado. Aunque el consumo de café y té es controvertido, parece desaconsejable el abuso de los mismos.

Es aconsejable el consumo diario de infusiones a base de Herniaria, planta conocida como "rompe-piedras", tipo Herbensurina renal, que ayudan a aumentar la diuresis y a prevenir la formación de nuevas piedras.

Controlar la dieta

Es aconsejable aumentar la ingesta de fruta (principalmente cítricos) y verduras (evitando acelgas y espinacas, especialmente en aquellos pacientes con piedras de oxalato cálcico monohidrato). Reducir en la dieta las proteínas animales en general, la ingesta de sal, chocolate y frutos secos.

Es aconsejable mantener una ingesta de calcio acorde a la edad del individuo y muy raramente se aconseja reducir la ingesta de calcio, por tanto NO se desaconseja el consumo de lácteos en líneas generales.

La obesidad no solo incrementa la probabilidad de sufrir un cólico nefrítico sino que además aumenta el riesgo de padecer complicaciones renales. Por lo tanto es esencial mantener una dieta sana y equilibrada.

No te quedes con las dudas, consúltanos