

10 consejos para prevenir los cálculos renales



- 1 Bebe diariamente de 2,5 a 3 litros de agua.**
Hazlo de manera regular a lo largo del día, sobre todo si vives en un clima caluroso o realizas mucho ejercicio físico. Opta por bebidas de pH neutro como el agua o la leche.
- 2 Limita la ingesta de refrescos.**
Estos productos presentan un alto contenido en ácido fosfórico, que puede contribuir a la formación de cálculos.
- 3 Intenta evitar el alcohol.**
Aparte de no ser recomendable para la salud, puede favorecer también la aparición de gota, que es un factor predisponente para la aparición de cálculos renales.
- 4 Mantente alerta con el calcio.**
Asegúrate de que tu organismo recibe al menos un aporte de mil miligramos al día, pero consulta al profesional sanitario antes de tomar suplementos.
- 5 No abuses de la sal.**
Dado que los cálculos renales están asociados a ingestas elevadas de sodio, trata de tomar entre 3 y 5 gramos al día como mucho.
- 6 Opta por la proteína vegetal antes que por la de origen animal.**
Es decir, procura moderar el consumo de carnes, sobre todo de las menos magras, y, en cambio, aumentar el de alimentos como aguacate, la coliflor y los guisantes, ricos en proteína vegetal.
- 7 Controla el oxalato en tu dieta.**
Ya que es una de las sustancias presente en muchos cálculos, es recomendable optar por los alimentos en los que la concentración de oxalato es baja (huevos, lentejas, arroz blanco, manzanas peladas, uvas, coliflor o calabacín) y evita otros como las espinacas, las nueces, el ruibarbo y el salvado de trigo.
- 8 Vigila tu orina.**
Debe tener color claro y alcanzar un volumen de entre 2 y 2,5 litros y medio al día. Si el médico lo indica, puede ser necesaria recolectarla para controlar la cantidad.
- 9 Mantente en forma.**
Intenta evitar que tu índice de masa corporal (IMC) rebase los límites saludables (18-25 kg/m²) y cuida tu peso. Practicar ejercicio físico de manera regular te ayudará a conseguirlo y también, a sentirte mejor.
- 10 Confía en las recomendaciones de tu médico.**
En función de las características y de la causa de tus piedras en el riñón, él te prescribirá los medicamentos que sean necesarios y los cambios dietéticos que te convienen para prevenir futuros episodios.