

SOCIEDAD CHILENA DE UROLOGIA

Esta ficha ha sido redactada por la Asociación Francesa de Urología y traducida al español por la Sociedad Chilena de Urología.

Le ha sido entregada después de una consulta de urología y antes de practicar una intervención con fines diagnósticos o terapéuticos. Su propósito es ayudarle a comprender mejor la información que le proporcionó su urólogo.

Su urólogo le explicará la enfermedad que usted sufre o el proceso de diagnóstico que debe practicarse. Le expondrá las diferentes formas y alternativas de tratamiento y las consecuencias previsibles, en caso de que usted desista del procedimiento o intervención terapéutica propuesto.

Se le expondrán aquí las razones del tratamiento o intervención por practicar, el desarrollo, las consecuencias usuales y los riesgos más frecuentes o graves que podrían presentarse.

Este documento es un complemento de la información que su médico le ha entregado en consulta, le permite un tiempo de reflexión necesario para pensar en su tratamiento o intervención y llegar a una decisión informada junto con su urólogo, quien está a su disposición para entregarle informaciones complementarias.

Reglas dietéticas y cálculos urinarios

Las malas costumbres de alimentación son la causa más importante de formación de cálculos cálcicos, oxálicos y úricos. Las precauciones dietéticas siguientes se refieren a bebidas y alimentos.

Bebidas

Lo más importante es ingerir líquidos en cantidad suficiente. Esto diluye la orina y disminuye los riesgos de formación de cálculos. Usted bebe suficiente líquido si orina dos litros diarios.

¿Qué cantidad hay que beber?

- 2 litros diarios, mayor cantidad si hace calor o practica algún deporte.

¿Cuándo hay que beber?

- Todos los días, repartiendo la bebida en todo el curso del día.

- Esto incluye la noche, antes de acostarse

- Y durante la noche, si es que se despierta.

¿Qué es lo que se debe beber?

- Todos los líquidos están autorizados: Agua de la llave o embotellada, café, tisanas...

- La cantidad de bebidas es más importante que la calidad

- Se recomienda dos vasos de jugo natural de naranja.

¿Cuáles bebidas deben ingerirse moderadamente?

- El té demasiado cargado, las bebidas endulzadas o saladas, la leche y cerveza.

- El alcohol

Alimentación

No es un régimen sino un ajuste de sus costumbres de alimentación

Los excesos de calcio, sal, azúcar, proteínas animales, oxalato y ácido

úrico favorecen la formación de cálculos.

Aportes de calcio

- El calcio está presente en el agua y los productos lácteos.
- Se necesita sólo lo suficiente, ni muy poco ni demasiado calcio

- La ingesta debe ser de 800mg a 1 gramo diarios

- Según el contenido de calcio del agua, se recomienda ingerir 2 a 3 porciones de productos lácteos cada día.

- 1 vaso de leche (15cl) = 1 yogurt = 100 g de queso

Lácteos

Tipos de lácteos	Contenido de calcio en mg/100 g
Queso de cabra maduro, Munster, Coulommiers	200 - 250
Camembert, Bleu	450
Roquefort, Cantal	600 - 700
Gouda, Edam, Comté, Gruyère	900 - 1000
Emmental, Parmesano	1200
Petits suisses	100
Leche entera o semi-descremada	120
Brie, Queso de cabra fresco, Quesillo	120 - 160
Helado cremoso	150
Yogurt	150

Nota: 1 vaso de leche (15 cl) = 1 yogurt = 100 g queso

Contenido de calcio de algunas aguas:

Tipo de agua	Contenido de calcio en mg/litro
Volvic®	10
Eau de source	10 à 120
Évian®	78
Perrier®	150
Hépar	600
Badoit®, Vittel	160 - 202
Contrexéville	451
Agua potable	Desde 30 hasta 120
Aguas Andinas	
Cachantun	
Panimávida	
Vital	

El contenido exacto de calcio está indicado en la etiqueta de las aguas. La compañía de agua potable debería tener el dato de contenido de calcio de cada ciudad.

En la práctica: Calcule y elija.

Si bebe dos litros de agua con muy poco calcio (menos de 20mg/L) debe consumir por lo menos 800mg de calcio contenido en lácteos.

Si bebe dos litros de agua muy rica en calcio (más de 400mg/L) debe limitar su consumo de lácteos.

Aporte de sal.

El exceso de sal en los alimentos aumenta la natriuresia (cantidad de sal en la orina), lo que favorece la excreción de calcio en la orina.

Es necesario limitar los alimentos y las comidas demasiado saladas (cecinas, comida rápida, comida preparada)

Jamás agregue sal a los alimentos.

Aporte de proteínas animales

Las proteínas animales provienen de la carne, pescado, cecinas y aves

100g de carne y 100g de pescado son equivalentes

No se debe ingerir más de 150g de carne o pescado al día. Es más sencillo ingerir una sola comida con proteínas animales al día.

Aportes de oxalato

El consumo de alimentos ricos en oxalatos debe ser moderado, en especial chocolate y cacao. Asimismo: maní, nueces, avellanas, almendras, espárragos, betarragas, ruibarbo, espinacas, acedera, té, higos.

Se desaconseja consumir grandes cantidades de vitamina C (comprimidos de 500mg a 1g)

Aportes de ácido úrico

Se debe limitar la ingesta de alimentos que contienen ácido úrico: Cecinas, interiores (riñones, sesos, hígado) caza, algunos pescados (arenques, atún, truchas, sardinas en aceite, anchoas) y los mariscos.

Consumir frutas y legumbres con regularidad.

Tome nota: En el caso de cálculos de ácido úrico, su médico le podrá aconsejar un agua mineral alcalina, rica en bicarbonatos.

Resumiendo

Bebidas: 2 litros diarios, repartidos entre el día y la noche más 2 vasos de jugo de naranjas.

Calcio: De 800 hasta 1000mg diarios

Proteínas: No más de 150g de carne o pescado al día

Sal: Jamás agregar sal a los alimentos

Oxalato: Evite consumir alimentos ricos en oxalato: chocolate, cacao y maní

Ácido úrico: Evite las cecinas, interiores y caza

Azúcares: Evite los dulces, bombones, pasteles y bebidas soda

Mantenga una actividad física regular

Evite el exceso de calorías

Varíe su alimentación y consuma fibras (frutas y verduras)

Estas reglas dietéticas son sencillas
Deben ser respetadas durante toda la vida
Son más eficaces si bebe más de dos litros de agua al día.
Reducen el riesgo de recaída en forma muy importante
El seguir estas reglas dietéticas reduce asimismo el riesgo de hipertensión arterial,
diabetes y obesidad.

BEBA LO SUFICIENTE, COMA MENOS Y COMA MÁS SANO

Esto disminuye el riesgo de formar o volver a tener cálculos.

Redactado por el Comité de Litiasis

La Asociación Francesa de Urología no asume responsabilidad propia alguna en lo que concierne las consecuencias eventuales que pudieran resultar de la difusión de extractos de estos documentos, de un error o una imprecisión en el contenido de los mismos.