

RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE CON LITIASIS DE CISTINA

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.

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. Principalmente en forma de agua, el consumo de refrescos, alcohol o zumos industriales como sustitutivos del agua se debe evitar.

Se recomienda la ingesta de aguas bicarbonatadas.

2. Reducir de forma importante las proteínas de origen animal

Actualmente, el consumo de alimentos ricos en proteínas como la carne roja, el pollo, pescado o los huevos presentan un consumo superior a lo recomendado. Es fundamental reducir su consumo, siendo lo recomendado 0,8gr/kg de peso del paciente al día.

Para adecuar la ración de alimento proteico en función de la persona, se proponen las siguientes cantidades en función del peso del paciente:

Peso	Cantidad de proteínas g/día	Raciones recomendadas de alimentos
50-60kg	50g	1 vaso de leche 1 yogur 100g de carne, pollo o 2 huevos 150g de pescado
70kg	55g	1 vaso de leche 2 yogures 100g de carne, pollo o 2 huevos 150g de pescado
80kg	65g	1 vaso de leche 2 yogures 125g de carne, pollo o 2 huevos 200g de pescado
90kg	70g	1 vaso de leche 2 yogures 140g de carne, pollo o 2 huevos 230g de pescado
100kg	80g	2 vaso de leche

2 yogures
150g de carne, pollo o 2 huevos
250g de pescado

3. Ingerir alimentos ricos en fibra, vegetales y frutas

Los alimentos ricos en fibra como las verduras y frutas constituyen un pilar fundamental en la alimentación.

Se recomienda consumir al menos 3 piezas de fruta al día y 2 raciones de verdura al día (comida y cena).

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.