

## Se estima que 1 de cada 10 personas podría llegar a padecer cálculos renales en Chile a lo largo de su vida

**Dolor lumbar intenso, dificultad para orinar y/o presencia de sangre en la orina son algunos de los síntomas que pueden indicar la presencia de cálculos renales. ¿Qué son, por qué duelen tanto y cómo tratarlos?**

La litiasis renal, comúnmente conocida como cálculos renales, afecta a un 10% de la población chilena, según estimaciones de la Academia Chilena de Medicina. Esta condición, caracterizada por la formación de depósitos sólidos en los riñones, puede generar un cuadro clínico que varía desde molestias leves hasta dolor agudo e incapacitante.

“El impacto en la calidad de vida de quienes padecen cálculos renales es innegable”, lamenta el Dr. Ivar Vidal, urólogo de Clínica INDISA Providencia.

### SÍNTOMAS: ¿CÓMO SABER SI TIENES UN CÁLCULO RENAL?

“El dolor es el síntoma más característico y puede presentarse de forma intensa y punzante en diferentes partes del cuerpo”, explica el Dr. Ivar Vidal. Algunas de estas zonas son:

- Costados y espalda, justo debajo de las costillas.
- Zona baja del abdomen y la ingle.
- Ardor al orinar y necesidad constante de ir al baño.
- Orina turbia, con mal olor o con presencia de sangre.

*Continúa en página siguiente*





Viene de página anterior

## Se estima que 1 de cada 10 personas ...

- En casos más graves, fiebre y escalofríos por una posible infección.

### ¿POR QUÉ SE FORMAN LOS CÁLCULOS?

El especialista de INDISA Providencia afirma que los cálculos renales aparecen cuando la orina contiene demasiadas sustancias como calcio, ácido úrico o fosfato, lo que provoca que estos minerales se cristalicen. "Además, algunas personas tienen menos sustancias que impiden que estos cristales se adhieran, lo que aumenta el riesgo de formación de piedras", agrega.

### OTROS FACTORES DE RIESGO INCLUYEN:

- La hidratación insuficiente favorece la concentración de minerales en la orina, siendo el bajo volumen urinario uno de los principales factores de riesgo.
- Dieta alta en proteínas, como carnes rojas, y alto consumo de sal (sodio) pueden desequilibrar la química de la orina.
- Antecedentes familiares aumentan la probabilidad de crearlos.
- Sobrepeso o enfermedades metabólicas pueden aumentar el riesgo.

### TIPOS DE CÁLCULOS RENALES

No todos los cálculos son iguales. Según su composición pueden ser:

- Cálculos de calcio: los más comunes, se forman cuando el calcio se combina con oxalato o fosfato.
- Cálculos de ácido úrico: relacionados con dietas altas en proteínas y la deshidratación. También en gota o síndrome metabólico.
- Cálculos de estruvita: suelen aparecer tras infecciones urinarias.
- Cálculos de cistina: son menos frecuentes y tienen un origen genético.

### TRATAMIENTO: ¿CÓMO SE ELIMINAN LOS CÁLCULOS?

"El tratamiento dependerá del tamaño



y de la ubicación de la piedra", comenta el urólogo. En algunos casos, se eliminan de forma natural bebiendo abundante líquido y tomando analgésicos. Sin embargo, cuando los cálculos son grandes o bloquean la salida de la orina, se pueden requerir procedimientos médicos.

### ¿SE PUEDEN PREVENIR?

El Dr. Ivar Vidal, urólogo de INDISA Providencia, asegura que sí. "La clave está en la hidratación y la alimentación", recomienda.

Algunas de las medidas que se pueden

adoptar para prevenirlos son:

- Tomar al menos dos litros de agua al día. Esta debe ajustarse según actividad física y clima.
- Reducir el consumo de sal y de proteínas animales.
- Evitar bebidas con alto contenido de fructosa o ácido fosfórico (bebidas cola), que pueden favorecer la formación de cálculos.
- Mantener un peso saludable y realizar actividad física regularmente.

- El consumo de citrato es útil en la prevención. Este compuesto está presente en los cítricos, como el pomelo, limón, naranja y piña.

- En ciertos casos, se puede realizar una evaluación metabólica en cálculos recurrentes para personalizar la prevención.

Los cálculos renales pueden ser muy molestos, pero con buenos hábitos es posible reducir el riesgo de padecerlos.