

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON LITIASIS URINARIA

Servicio de Urología

La formación de cálculos renales es una condición con alta tendencia a la reincidencia. Sin embargo, ajustar ciertos hábitos higiénico-dietéticos puede reducir drásticamente la formación de nuevas piedras.

1. LA CLAVE: HIDRATACIÓN INTELIGENTE

El factor más importante es mantener la orina diluida para evitar que las sales cristalicen.

- **Cantidad:** Beber entre **2,5 y 3,0 litros** al día.
 - **Objetivo (Diuresis):** Debe orinar entre **2,0 y 2,5 litros** diarios. La orina debe ser clara (densidad < 1.010 g/l).
 - **Bebida de elección:** El **agua** es siempre la prioridad.
 - **Bebidas recomendadas:** Zumo de frutas. Los cítricos aumentan el citrato, que tiene un efecto protector contra la formación de piedras.
 - **Bebidas a evitar:** Refrescos azucarados (especialmente tipo colas) y bebidas gaseosas calóricas, ya que aumentan el riesgo de formación.
-

2. NUTRICIÓN Y DIETA EQUILIBRADA

No se trata de prohibir, sino de normalizar hábitos bajo un enfoque integral.

- **Frutas y Verduras:** Aumentar su consumo. Su fibra y contenido en agua son beneficiosos, y su carácter alcalino ayuda a regular el pH de la orina.
 - **Proteína Animal:** Limitar su consumo a **0,8 – 1,0 g/kg** de peso al día. El exceso de carne baja el pH de la orina y favorece la aparición de oxalato y ácido úrico.
 - **Calcio (¡No lo elimine!):** Debe consumir entre **1,0 y 1,2 g/día** (lácteos normales). Restringirlo es un error frecuente que puede aumentar el riesgo. Evite suplementos de calcio a menos que se lo indique su médico.
 - **Sal (Sodio):** No superar los **4 – 5 g/día**.
 - **Vitaminas:** Evite el consumo excesivo de suplementos de **Vitamina C**, ya que el cuerpo puede convertirla en oxalato.
-

3. ESTILO DE VIDA Y FACTORES DE RIESGO

La formación de litiasis suele estar ligada al síndrome metabólico.

- **Peso Corporal:** Mantener un IMC normal. La obesidad y la diabetes son factores de riesgo directo.
- **Actividad Física:** Realizar ejercicio de forma regular.
- **Pérdidas de líquido:** Si hace deporte o hace calor (veranos en Madrid), debe compensar el sudor bebiendo más agua para mantener la diuresis.

4. GUÍA RÁPIDA: QUÉ EVITAR SEGÚN SU TIPO DE PIEDRA

Si ya conocemos la composición de su cálculo, siga estas restricciones específicas:

Tipo de Cálculo	Alimentos que debe limitar/evitar
Oxalato Cálculo	Espinacas, acelgas, remolacha, frutos secos, chocolate, té negro y suplementos de Vitamina C.
Ácido Úrico	Carnes rojas, vísceras, mariscos, pescados azules y alimentos con mucha fructosa. (Máximo 500mg de purinas/día).
Fosfato Cálculo	Alimentos procesados con aditivos de fosfato y exceso de sodio.
Cistina	Carnes, pescados y huevos (ricos en metionina). Es crítico reducir la sal al mínimo.

Bibliografía

- *EAU Guidelines. Edn. presented at the EAU Annual Congress London 2026. ISBN 978-94-92671-32-5.*