

CÓLICO NEFRÍTICO. CÁLCULOS DE OXALATO CÁLCICO

Además de las **recomendaciones generales** útiles para todos los pacientes con cálculos y/o cólico nefrítico, usted deberá tener en cuenta las siguientes recomendaciones, si padece de cólico nefrítico por cálculos de oxalato cálcico.

MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA PACIENTES CON CÁLCULOS DE OXALATO CÁLCICO.

- **No es necesario restringir el consumo de calcio en la dieta (leche y derivados).** Tradicionalmente se ha venido recomendando disminuir el consumo de calcio en la dieta, pero actualmente se sabe que esta medida no es correcta.
- Por el contrario, las personas que padecen de cálculos renales de este tipo **deben restringirse los alimentos ricos en oxalatos.**

ALIMENTOS RICOS EN OXALATOS Y QUE DEBE RESTRINGIR

VEGETALES Y LEGUMBRES	Judías verdes, amarillas y secas, remolacha, apio, cebolleta, berenjena, escarola, col, puerro, perejil, pimienta, patata, espinacas, calabaza, de verano, berros, zanahorias, achicoria, pimientos picantes, berzas, pimientos verdes, aceitunas verdes, acelgas tomates, sopa de verduras.
CEREALES	Sémola de maíz blanco, galletas de soja, germen de trigo, amaranto, salvado, sémola de maíz pan tostado, harina de trigo.
FRUTAS	Frutas rojas (grosella, frambuesa, fresa, arándano, uvas negras, coctel de frutas.
FRUTOS SECOS Y GRASAS	Cacahuetes, almendras, avellanas, pistachos, nueces, mantequilla.
BEBIDAS	Cerveza de barril, té, té negro, leche con chocolate, café instantáneo, leches de soja.
VARIOS	Salsa de soja, chocolate, mermeladas, salsas de tomate comerciales, conservas de judías con salsa de tomate.

- **Aumente los alimentos ricos en citratos como la naranja, el limón y el kiwi.** El citrato o ácido cítrico, es un componente ordinario de nuestra dieta, presente en cantidades altas en las frutas cítricas. El citrato se combina con el calcio en la orina, reduciendo de ese modo la cantidad de calcio disponible para formar cálculos de oxalato de calcio. También previene que cristales pequeños de oxalato de calcio crezcan y se agrupen en cálculos más grandes. Finalmente, hace que la orina sea menos ácida, lo cual inhibe tanto el desarrollo de cálculos de oxalato de calcio como de ácido úrico.

CONSULTE CON SU MÉDICO:

- **Si el dolor aumenta de intensidad o persiste durante tiempo.**
- **Si presenta fiebre, molestias al orinar o malestar general.**
- **Si aparece sangre en la orina.**
- **Mujeres embarazadas o pacientes con un solo riñón.**