

# Hoja de consulta sobre piedras en el riñón

Por qué su plan puede tomar más de un paso

Muchos pacientes llegan con estudios incompletos. Los síntomas pueden ser vagos, y un ultrasonido o un reporte externo a veces no muestran suficiente detalle para decidir observación, expulsión o cirugía.

## En la primera visita queremos responder:

- 1 ¿De verdad hay una piedra causando el problema?
- 2 ¿Dónde está la piedra y está tapando el riñón?
- 3 ¿Necesita tratamiento ahora o es razonable observar?

## Por qué la imagen importa

### CT para piedras / CT stone hunt

Suele ser el mejor estudio para planear tratamiento. Es rápido, sin contraste y muestra tamaño, localización, obstrucción y otras piedras. A veces se hace en posición prona (boca abajo) para ver si la piedra sigue en el uréter o ya cayó a la vejiga.

### Imágenes y reportes externos

El reporte ayuda, pero el urólogo casi siempre necesita ver las imágenes reales. Si el estudio fue afuera, traiga el disco/USB o acceso para compartir. Si no podemos revisar las imágenes, quizá haya que repetir el estudio en nuestro sistema.

## Opciones comunes de manejo

<b>Observación</b>	A menudo es razonable para piedras pequeñas, no obstructivas y sin síntomas, sobre todo en el polo inferior. Se vigilan con síntomas e imagen.
<b>Prueba de expulsión</b>	Para algunas piedras del uréter que podrían salir solas. Puede incluir Flomax, ketorolaco/Toradol si es seguro, Tylenol #3 solo si el dolor es fuerte, líquidos y seguimiento.
<b>ESWL</b>	Ondas de choque desde fuera del cuerpo. Mejor para piedras seleccionadas que se ven bien, no son muy densas y están en una buena localización.
<b>Ureteroscopia</b>	Se pasa una cámara pequeña por la vía urinaria. Un láser rompe la piedra y los fragmentos se retiran o se aspiran. La mayoría de los casos llevan un stent temporal, a menudo con hilo.
<b>PCNL</b>	Procedimiento por la espalda hacia el riñón, usualmente para piedras grandes, complejas o con mucha carga de piedra.

### Su próximo paso probable

- Observación / imagen de seguimiento
- Prueba de expulsión
- CT para piedras / repetir imagen
- Traer disco/USB con imágenes externas
- Seguimiento por MyChart después de revisar imágenes
- Programar procedimiento cuando se finalice el plan

Vaya a la sala de emergencias de inmediato si tiene: fiebre o escalofríos, dolor fuerte no controlado, vómitos persistentes, incapacidad para orinar, desmayo/debilidad, o si se siente muy enfermo. Un riñón tapado con infección puede volverse peligroso rápidamente.

Hoja general de consejería sobre piedras. Siga el plan específico de su equipo de urología.

# Cómo bajar su riesgo de futuras piedras

Hábitos simples de salud y nutrición que ayudan a la mayoría

La mayoría de las piedras en EE. UU. son de calcio. Esto no suele significar que deba evitar el calcio normal en la dieta. Los factores prevenibles más comunes son deshidratación y exceso de sal/sodio.

## 1. Produzca más orina

Tome suficiente líquido para que la orina sea amarillo claro casi todo el día. Muchas personas necesitan 80-100 oz al día, y más si sudan mucho o hace calor. Una meta práctica es 2-2.5 litros de orina al día.

## 2. Reduzca el sodio

Mucho sodio hace que el riñón saque más calcio en la orina. Limite comida rápida, restaurante, papitas, carnes procesadas, sopas enlatadas, comidas congeladas, salsas saladas y alimentos empacados.

## Mantenga calcio normal en la dieta

El calcio normal con las comidas puede ayudar a unir oxalato en el intestino. No empiece suplementos de calcio en dosis altas a menos que su médico lo indique.

## Vigile oxalato solo si hace falta

Si la orina sale con oxalato alto, quizá le pidan moderar espinaca, almendras, betabel, ruibarbo, chocolate oscuro, nueces o mucho té negro.

## Modere proteína animal

No suele ser necesario hacerse vegetariano. La meta es porciones razonables y más equilibrio con frutas y verduras.

## Aumente citrato de forma natural

El citrato ayuda a evitar que se formen cristales. Agua con limón/lima, cítricos, frutas, verduras y menos sodio pueden ayudar.

## Limite bebidas azucaradas

Trate de limitar refresco regular, té dulce, bebidas energéticas, jugo, cafés azucarados y bebidas deportivas innecesarias.

## Orina de 24 horas

Puede personalizar prevención en piedras recurrentes, múltiples, en ambos riñones, primera piedra a edad joven, mucha carga de piedra o condiciones de alto riesgo.

## Lista simple para prevenir piedras

<input type="checkbox"/> Mantenga la orina amarillo claro	<input type="checkbox"/> Reduzca sodio
<input type="checkbox"/> Mantenga calcio normal con las comidas	<input type="checkbox"/> Evite dietas extremas
<input type="checkbox"/> Modere proteína animal	<input type="checkbox"/> Agregue cítricos si le gustan
<input type="checkbox"/> Limite bebidas azucaradas	<input type="checkbox"/> Complete imagen y orina si se recomiendan

Idea clave: La prevención no se trata de un solo "alimento malo". Se trata de hacer la orina menos concentrada y menos salada con el tiempo.