

CÁLCULOS RENALES

Información para Pacientes

Introducción

Los Cálculos renales o piedras en el riñón es uno de los desórdenes más comunes, con casi un 10% de la población que ha tenido al menos un cálculo renal en algún momento de su vida. Los hombres tienen cálculos más frecuentemente que las mujeres, como sucede con quienes tienen historia familiar de cálculos renales o aquellas personas que han padecido de cálculos anteriormente. Los cálculos aparecen más comúnmente en personas del Sureste de Estados Unidos y son menos comunes entre los que viven en estados del Oeste. También en los niños se pueden desarrollar cálculos renales. Esto puede deberse a factores genéticos, bajo peso al nacer, alimentación intravenosa y deformidades o anatomía anormal del tracto urinario. De todas formas los niños también están en riesgo de desarrollarlos si no beben suficientes líquidos o ingieren demasiada comida rápida – la cual contiene altos niveles de sal.

Los cálculos renales son como masas de cristal que se forman en el riñón. El desarrollo de los cálculos depende de los químicos que se encuentran en la orina. Ciertos químicos pueden acelerar el crecimiento de los cálculos, mientras que otros previenen la formación de estas piedras.

La insuficiente ingesta de líquidos puede también contribuir a la formación de los cálculos. Si usted no bebe suficiente agua, la orina tendrá menos fluidos y más alta concentración de químicos que forman los cálculos. Por eso bebiendo más cantidad de agua usted ayuda a prevenir la combinación de esos químicos que forman los cálculos.

La mayoría de cálculos está compuesta de calcio pero otros pueden estar conformados por ácido úrico, fosfato y otros químicos. Estos comienzan siendo de tamaño pequeño y van haciéndose más grandes a través del tiempo. Las piedras pueden permanecer en el riñón o pueden trasladarse a través del uréter (el tubo que transporta la orina desde los riñones hasta la vejiga). Los cálculos también pueden formarse en la vejiga o en la uretra (tubo que transporta la orina hacia el exterior del cuerpo).

Los síntomas pueden incluir:

- Dolor severo o muy leve, dependiendo dónde se encuentre alojado el cálculo. Si la piedra está bloqueando el flujo de orina usted puede sentir dolor, pero si el cálculo no bloquea el flujo de orina, puede que no sienta ningún dolor. También puede llegar a tener dolor si el cálculo se mueve a través del uréter (tubo que transporta la orina desde los riñones hasta la vejiga). El dolor puede localizarse en la espalda, en los costados, en el abdomen y en la ingle, dependiendo de dónde se encuentre el cálculo y este dolor puede aparecer y desaparecer.
- Náuseas y vómitos.
- Necesidad de ir al baño más frecuentemente.
- Presencia de sangre en la orina debido a la existencia de un cálculo en el tracto urinario.

Signos que su médico puede encontrar en un examen:

- Que la prueba de orina sea anormal –mostrando sangre, glóbulos blancos o bacterias.
- Sensibilidad que se extiende hacia la espalda y/o abdomen.
- Ciertos estudios tales como los de ultrasonido, rayos X o de Tomografía Computarizada (CT por su sigla en inglés) también pueden confirmar la existencia de cálculos.

Tratamiento

No todos los cálculos requieren tratamiento. Las piedras que no causan síntomas y no ponen en riesgo de daño al tracto urinario pueden expulsarse solas. De hecho 80% de los cálculos renales pasan a través de su tracto urinario cuando usted orina. Si una piedra es demasiado grande como para poder pasar, las siguientes opciones de tratamiento están disponibles:

- Litotricia: usando ondas de choque se rompe el cálculo en pequeñas partes. Para este procedimiento no se necesita cirugía ni incisión.
- Ureteroscopia: ubicando un endoscopio dentro de la uretra (por donde se orina), en la vejiga y finalmente dentro del uréter, donde el cálculo es removido.
- Nefrolitotomía Percutánea: ubicando un endoscopio en su riñón directamente a través de la piel de su espalda hasta introducirlo en el riñón para remover el cálculo. (Este procedimiento se usa generalmente para cálculos muy grandes).
- Algunas veces antes o después de cualquiera de estos procedimientos, se puede colocar un tubo pequeño y flexible en el uréter para permitir el pasaje de orina o fragmentos del cálculo.
- Algunos tipos de cálculos se disuelven usando medicinas específicas.

Prevención:

Beba al menos 10 vasos llenos de líquido todos los días (5 de ellos deben ser de agua).

Disminuya la cantidad de sal y carnes rojas que ingiere cada día.

Vaya al baño con frecuencia para vaciar su vejiga.

Evite las bebidas cola.

Ingiera alimentos ricos en fibra (nueces, cereales, granos).

Use técnicas de relajación y control del estrés.

Tome regularmente las medicinas indicadas por su doctor.

Continúe viendo a su médico regularmente para hacer exámenes y pruebas.

Editado por Joan Colella, MPA, MSN, APN-BC, NP-C
Y Amy Driscoll, BSN, CURN

Este material tiene propósitos informativos y no debe ser de ninguna manera tomado como práctica o provisión médica, de enfermería, consejo médico o servicio profesional. Esta información no debe ser usada en lugar de una visita, llamada, consulta o consejo de su médico, enfermera u otro proveedor de atención médica. La información aquí contenida no es exhaustiva y no cubre todos los aspectos de una enfermedad específica, dolencia, condición física o sus tratamientos. Si usted tiene cualquier duda relacionada con cuidados médicos, por favor póngase rápidamente en contacto con su médico, enfermera u otro proveedor de atención médica.

La Sociedad Urológica de Enfermeras y Asociados es una organización comprometida con la excelencia en la práctica clínica e investigación, mediante la educación de sus miembros, pacientes, familias y comunidad.



Por más información póngase en contacto con:

Society of Urologic Nurses and Associates

East Holly Avenue Box 56

Pitman, NJ 08071-0056

Teléfono 888-TAP-SUNA u 856-256-2335

suna@ajj.com

www.suna.org