

FACTORES PREVENTIVOS DE LA LITIASIS RENAL

Autores: Fernández-García, Elena; Chaparro-Palazuelo, Sinuhé; Abril- González, M^a Cristina; Romero-Castillo, Rocío.

Palabras claves: Factores Predictivos, Incidencia; Litiasis renal; prevalencia.

INTRODUCCIÓN

La prevalencia de Litiasis Renal (LR) en nuestro país cada vez es mayor, siendo ligeramente superior el porcentaje de hombres afectados con respecto a las mujeres. (1)

En cuanto a la edad, a partir de la cuarta y quinta década, son entre el 4% y el 20% de la sociedad los afectados por cálculos renales.(1)

Los índices de recurrencia son muy elevados, siendo el 60% de los pacientes recurrente de litiasis renal los 9 años siguientes de la primera vez. Es por ello, la importancia del personal sanitario en incidir en la prevención de manera que evitemos los índices de LR en la población(2).

Objetivo:

- Conocer factores preventivos de la litiasis.

Métodos

Revisión bibliográfica de artículos a través de los recursos DeCs para la búsqueda de descriptores. Dichos descriptores fueron utilizados en las bases de datos: PubMed, MEDLINE y Scopus, de dónde hemos obtenido artículos escritos en inglés y castellano con menos de 6 años de antigüedad.

Conclusiones

- La prevalencia de LR es elevada en la cuarta y quinta década de vida.
- Este aumento está relacionado con cambios en los patrones dietéticos y en el estilo de vida.
- Las altas cifras tienen importantes implicaciones para la población activa, siendo imprescindible realizar esfuerzos en la prevención de factores de riesgo.

Bibliografía:

1. Arrabal Martín M, Fernández Rodríguez A, Arrabal Polo MA, Ruiz García MJ, Zuluaga Gómez A. Study of the physical-chemical factors in patients with renal lithiasis. Arch Esp Urol. 2006;59:583---94.3
2. R. Cano-Castiñeira, J. Carrasco-Valiente, L.A. Pérula-de-Torres, C. Jiménez-García, I. Olaya-Carob, M. Criado-Larumbé y M.J. Requena-Tapia. Prevalencia de la litiasis Renal en Andalucía: Resultados del estudio PreLIRENa. Actas Urológicas Españolas. Elsevier Doyma. febrero 2014
3. E. Pierasa, J. Ruizb, A. Vicensa, G. Fronteraa, F. Grasesc y P. Pizáa. Análisis multivariante de factores predictivos de evolución en litiasis renal. Actas Urol Esp. 2012;36(6):346---351

RESULTADOS

PREVENCIÓN PRIMARIA(3)

- Bebe 2L de agua al día
- Disminuye el consumo de calcio
- Muévete realizando ejercicio regular
- No abuses del consumo de proteínas y calcio
- Disminuye en la dieta el consumo de Sal

PREVENCIÓN SECUNDARIA (3)

- En caso de cálculos por ácido úrico: Dieta pobre en carnes, pescados y aves.
- En caso de cálculos de oxalato cálcico: Disminuir la ingesta de: chocolate, cola, té, espinacas, remolachas, frutos secos y trigo

