

# Hiper calciuria

## Su guía para la hiper calciuria

En este documento encontrará preguntas frecuentes sobre la hiper calciuria y la prevención de cálculos renales, y las respuestas a cada una de ellas.



**Revise estas preguntas frecuentes para obtener más información sobre la hiper calciuria y la prevención de cálculos renales.**

### “Mi médico me dijo que tengo hiper calciuria. ¿Qué es esto?”

Esto significa literalmente “calcio alto en la orina”. La orina contiene más calcio del que se considera normal. Tener hiper calciuria aumentará el riesgo de cálculos renales.

### “¿Cómo contraje hiper calciuria?”

La hiper calciuria generalmente está causada por la genética y es hereditaria. Aproximadamente la mitad de sus familiares consanguíneos (padres, hermanos e hijos) también tendrán un nivel alto de calcio en orina. Algunos de estos familiares formarán cálculos renales, mientras que otros no.

### “¿Debo dejar de comer productos que contienen calcio?”

Aunque parezca una buena idea, una dieta baja en calcio no suele ser la mejor manera de prevenir los cálculos de calcio. Existen otras formas de modificar su dieta para reducir la excreción de calcio, como disminuir la ingesta de sal. Desea seguir una dieta normal con calcio (800 a 1,200 mg diarios), a menos que su médico le indique lo contrario.

Hay dos razones por las que no querrá seguir una dieta baja en calcio. La primera es que los huesos necesitan calcio para mantenerse sanos y fuertes. La segunda, es que el calcio es necesario para eliminar el oxalato, que es otro componente frecuente de los cálculos renales. El calcio y el oxalato se unen en el intestino. Una vez unidos, el calcio y el oxalato abandonan del cuerpo por las heces. Si no hay calcio presente en los intestinos, el oxalato no tiene con qué unirse.

Nuestro cuerpo no puede descomponer más el oxalato, lo que significa que debe ser filtrado por el riñón. Cuando el calcio y el oxalato están juntos en el riñón, pueden unirse para formar cristales. Estos cristales pueden unirse para formar cálculos renales de oxalato de calcio.

### “¿Cuánto calcio debo comer todos los días?”

Debe comer cantidades normales de calcio, 800 a 1,200 mg diarios. El calcio debe provenir de los alimentos, por lo que se absorbe más lentamente de lo que sería si proviniera de suplementos y antiácidos de calcio. Si usa suplementos de calcio o antiácidos de calcio como TUMS®, el calcio adicional se absorbe muy rápidamente y puede promover los cálculos.

### “Mi médico me dijo que redujera mi ingesta de sal. ¿Por qué?”

A medida que los riñones se ven forzados a eliminar más y más sodio del cuerpo, simultáneamente eliminan calcio. En otras palabras, cuanto más sal coma, más calcio excretará en la orina.

La peor combinación posible es la ingesta baja de calcio y la ingesta alta de sodio, ya que la ingesta alta de sodio aumenta la pérdida de calcio mineral óseo, lo que puede producir osteoporosis.

La mejor combinación es el calcio normal y la ingesta baja de sodio. Esto mantendrá el calcio en el hueso donde pertenece. Esta combinación no solo reduce el riesgo de cálculos, sino que también mantiene sus huesos sanos y fuertes.

Todo el sodio que ingiera durante el día debe eliminarse en la orina. El sodio en orina de 24 horas le indicará qué comió durante el día de la recolección y es una buena manera de monitorear su ingesta de sodio.

### “¿Cuánto sodio es demasiado?”

La ingesta recomendada de sodio es de 2,300 a 3,300 mg por día; el formador de cálculos promedio consume casi el doble de esa cantidad o alrededor de 5,000 mg diarios. Todos los productos envasados están etiquetados con sus cantidades de sodio en miligramos. Lea la etiqueta de todos los alimentos envasados para ver cuánto sodio contiene el alimento. Recuerde que todo lo que aparece en la etiqueta se indica por porción (si está comiendo dos porciones del producto, multiplique el contenido de sodio por dos). Esto lo ayudará a cumplir con su objetivo de 2,300 a 3,300 mg. Cuanto menos sodio ingiera, menor será el nivel de calcio en orina. No sea demasiado extremo; no debe bajar a menos de 1,500 mg de sodio diarios.

### “Comí muchas proteínas y mi médico me dijo que esto puede aumentar el calcio en orina. ¿Por qué?”

Cuando comemos más de 8 onzas de proteínas por día, el calcio en orina aumenta. Por lo tanto, es especialmente importante que aquellos que tienen demasiado calcio en la orina presten atención a la cantidad de proteínas que ingieren por día. Al igual que en el caso del sodio, el objetivo es mantener la ingesta de proteínas en un buen punto medio, no demasiado alto, pero no tan bajo como para causar problemas nutricionales.

En términos prácticos, esto significa reducir el tamaño de las porciones: un bistec más pequeño, una pata de pollo menos, etc. No es realista ser demasiado exacto en esta área. No es necesario conocer la composición proteica de cada alimento. Los alimentos ricos en proteínas incluyen todas las carnes, aves, cerdo, pescado y huevos.

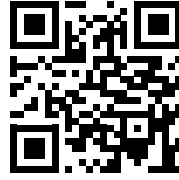
### “Mi médico me dio un medicamento para disminuir el calcio en orina. ¿Cómo funciona?”

Los diuréticos frecuentes y genéricos llamados tiazida (es decir, hidroclorotiazida, clortalidona), que originalmente fueron diseñados para eliminar el sodio y el agua del cuerpo y disminuir la presión arterial, tienen un valor especial para los formadores de cálculos con hipercalciuria. Este tipo de medicamento reduce el calcio en orina y evita la formación de cálculos.

Recuerde que las dietas con alto contenido de sodio y proteínas aumentan la cantidad de calcio en la orina. La tiazida está tratando de reducir el calcio en la orina. Este medicamento será mucho más eficaz si no está comiendo una dieta rica en sal y proteínas.

### Nuestro horario de atención es

Lunes a viernes de 7:00 a. m. a 7:00 p. m., hora del centro



También puede visitar nuestro sitio web en [www.litholink.labcorp.com](http://www.litholink.labcorp.com) y enviar cualquier consulta por correo electrónico a [Litholinkinquiry@labcorp.com](mailto:Litholinkinquiry@labcorp.com)

**Nota:** Este material se proporciona exclusivamente con fines informativos generales. No pretende sustituir el consejo médico ni la consulta con un médico o experto técnico.