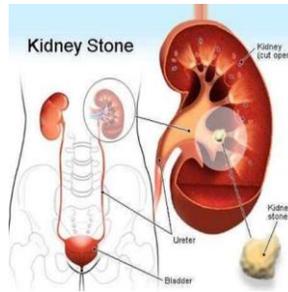


Instrucciones Para Prevenir Cálculos Renales



Para prevenir cálculos/ piedras en el riñón, haga lo siguiente:

- 1) Si no tienes problemas del corazón, tomar mucha agua diariamente. **Tome suficiente agua para que puedas orinar 2-3 Litros de orina todos los días.** Esto quiere decir que tienes que orinar suficiente para llenar una botella de refresco de 2 litros. El color de tu orina debe ser muy clarito, (como el color de agua de limón); si esta oscura o muy amarilla, esto quiere decir que estas deshidratado. Evite refrescos y bebidas diuréticas como el café o el té ya que estas bebidas te deshidratan.
- 2) **Rebaja la cantidad de sal** que consume. Lo máximo que debes consumir es 2-3 gramos al día. Consumir sal en exceso puede causar que formes piedras los riñones. Acuértese, que la comida en lata y la congelada puede tener mucho sodio (sal) a sí que fíjese en la información de los ingredientes de la comida que consume.
- 3) **No comas mucha comida alta en oxalato** como la espinaca, ruibarbo, fresas, betabel, nueces, chocolate, y te negro. Consumir probióticos (yogurt/ Yakult o tabletas de probióticos), o comidas con calcio reduce el oxalato en la orina.
- 4) **Disminuya la cantidad de carne roja** que consume ya que la carne cambia la acidez de la sangre y la orina, causando que el riesgo de formar piedras sea más alto.
- 5) **No consuma más de 2 gramos de Vitamina C y D al día.** Recuerde que la comida que consume diario tiene vitaminas, así es que no se sobrepase le nivel necesario consumiendo vitaminas extra.
- 6) Tome todos los días comida que contenga ácido cítrico (limones y naranjas). **Tomar 2-3 onzas de jugo cítrico fresco diario** le ayuda a prevenir piedras en el riñón.
- 7) **Coma frutas y verduras.** Esto le ayudara a prevenir los cálculos renales.

Diana Londoño, MD

412 West Carroll Ave. Suite 200
Glendora, CA 91741
(626) 218 0921