

## Hipercalciuria

*Hypercalciuria*

### ¿Qué es hipercalciuria?

La hipercalciuria es cuando los riñones liberan demasiado calcio en la orina. Altos niveles de calcio en la orina pueden causar que se formen cristales de calcio en los riñones u otras partes del tracto urinario.

### ¿Qué causa la hipercalciuria?

Mucho calcio en la orina es por lo general una afección hereditaria (viene de familia). Pero, la dieta también puede afectarla.

### ¿Necesito reducir la cantidad de calcio de mi dieta?

Los estudios han demostrado que tener una dieta baja en calcio puede en realidad aumentar la probabilidad de tener cálculos de calcio en los riñones. A menos que su médico le indique lo contrario, la dieta debería contener una cantidad normal de calcio (800 a 1200 mg por día).

### ¿Qué cambios debería hacer con mis hábitos alimenticios?

Reducir el consumo total de sal. Como los riñones trabajan para eliminar la sal del cuerpo, también pueden eliminar el calcio. Este calcio se excreta en la orina y puede llevar a la formación de cristales de calcio que puede luego convertirse en cálculos.

### Comidas con mucha sal

- Sal de mesa (1 cucharadita proporciona unos 2,300 mg de sodio)
- Condimentos que contengan sal, como sal de apio, sal de ajo, sal de cebolla
- *Sauerkraut*, aceitunas, pepinillos encurtidos y salsa de pepinillos encurtidos
- Sopas enlatadas no marcadas con bajo sodio
- Panes y bollitos espolvoreados con sal
- Papitas fritas, chips de maíz, *pretzels*, galletas saladas, palomitas de maíz con sal
- Carnes saladas como tocino, salchicha de Bolonia, carne encurtida, perritos calientes, jamón
- Pescados salados como anchoas, caviar, arenque, sardinas
- Quesos procesados, quesos untables, y quesos como cheddar, gorgonzola o parmesano
- Nueces saladas
- Mantequilla de maní regular
- Consomé, salsa de tomate, salsa de chile, mostaza, salsa de soja, salsa *Worcestershire*
- Antiácidos que contengan sodio como *Alka Seltzer*
- Pasta dental con bicarbonato

**Aumente el consumo de líquidos.** Diluir la orina impide la formación de cálculos. Sabe que está tomando suficiente líquidos si la orina está clara.

Niños de edad preescolar: Por lo menos 1 litro por día (33 onzas o 4 tazas)

-Niños de 5 a 10 años de edad: Por lo menos 1.5 litros por día (50 onzas o 6 tazas)

-Niños mayores de 10 años de edad: Por lo menos 2 litros por día (66 onzas o 8 tazas)