

LOS CASOS SE HAN DUPLICADO EN TRES DÉCADAS:

# La temporada de verano suele traer arena, sol, playa y cálculos renales

La deshidratación, asociada al calor, es uno de los factores detrás de la formación de piedras en los riñones. Incluso, se ha documentado que el calentamiento global sería una causa del alza de pacientes que sufren esta patología. Expertos explican cómo prevenir y los tratamientos disponibles.

C. GONZÁLEZ

**P**ara algunas personas, el verano no solo es sinónimo de vacaciones, descanso, arena, playa y sol. También es la época en que pueden manifestarse las dolorosas molestias que causan los cálculos renales.

"Debido a las altas temperaturas, las personas transpiran más y pierden más líquido. Cuando el cuerpo sufre deshidratación, la orina se concentra más, lo que favorece la formación de cálculos renales (o litiasis)", explica Felipe Águila, urólogo de Clínica Las Condes.

Pablo Pizzi, urólogo de Clínica Santa María, agrega que en esta época se produce un aumento de las consultas y hospitalizaciones debido a cálculos urinarios.

"El alza de la temperatura ambiental produce un aumento de la sudoración, lo que tiene por objetivo disipar el calor. La pérdida de líquido corporal aumenta la osmolaridad o 'concentración' sanguínea, lo que gatilla un aumento en la hormona vasopresina, también llamada 'hormona anti-diurética' que, tal como indica su nombre, disminuye la producción de orina aumentando su concentración, lo que favorece la formación de cálculos".

Durante el verano, además, "los pacientes suelen realizar una mayor actividad física, lo que aumenta la sudoración potenciando este proceso", agrega Pizzi. Toda esta dinámica es más evidente aún para las personas que viajan a zonas con mayor humedad ambiental.

De hecho, no es que en esta estación se formen los cálculos, precisa Fernando Marchant, urólogo del Hospital Clínico U. de Chile. "Se for-

man lentamente, entre uno y dos años". Pero los características del período estival pueden gatillar que el problema se manifieste.

Asimismo, advierte Pizzi, el número de casos en el planeta se ha duplicado en las últimas tres décadas, según lo muestran diferentes estudios. "Esta situación sería independiente de otras causas y se asociaría a la elevación de la temperatura ambiental producto del calentamiento global".

## Múltiples causas

Los cálculos renales son una de las enfermedades más frecuentes a nivel metabólico, explica Águila. Se estima que en Chile afectan a cerca del 15% de la población. "La primera aparición suele ser alrededor de los 50 años, pero en los últimos 20 años ha habido un aumento de la enfermedad a edades más jóvenes".

Marchant precisa que entre los 30 y 60 años es la edad más frecuente de aparición de los cálculos.

Se trata de depósitos duros de minerales y sales que se forman en los riñones. "La falta de hidratación facilita que pequeños cristales se vayan adhiriendo y uniendo, formando las conocidas piedras que buscan ser evacuadas por el conducto urinario", precisa Águila.

Hay personas que tienen una mayor predisposición de desarrollar cálculos, agrega Pizzi. "Esto puede deberse a múltiples causas, como factores genéticos, alteraciones metabólicas, infecciones urinarias, entre otras".

El riesgo es mayor si ya se ha tenido un episodio con anterioridad, por ejemplo. "La probabilidad de un nuevo cálculo renal en los si-



Cuando el cálculo obstruye la vía urinaria se produce el llamado cólico renal, considerado "uno de los dolores más potentes que puede sufrir el ser humano", dice el urólogo Felipe Águila.

## Consejos para mantenerse a salvo

Los expertos concuerdan en que hay varias maneras de prevenir o disminuir la aparición o crecimiento de los cálculos renales. "Lo ideal es consultar con algún urólogo para poder realizar un estudio metabólico que determine cuáles son las causas específicas en cada caso, que están llevando a la producción de cálculos", sugiere Pablo Pizzi. Junto con eso, algunos consejos son ingerir líquidos en forma abundante (2 a 2,5 litros diarios), mantener un peso saludable y preferir el consumo de frutas y verduras para reducir la acidez de la orina.

"Aumentar el consumo de ácido cítrico, presente sobre todo en frutas cítricas (limones, naranjas, mandarinas, toronjas, pomelo, clementinas). La piña, si bien no es una fruta cítrica propiamente tal, contiene también una elevada cantidad de este ácido que hacen recomendable su ingesta en pacientes con antecedentes de cálculos", sugiere Pizzi. Águila recomienda limitar el consumo de alimentos procesados y enlatados, que suelen tener altos niveles de sodio, y evitar hacer ejercicio y actividades de alta demanda física en horas de más calor.

güentes cinco años es de 50%", comenta Marchant.

Pizzi complementa: "Tres de cada cuatro pacientes que tuvieron un episodio de litiasis va a presentar un nuevo evento de cálculos si no se produce un cambio en las causas que produjeron el primer episodio".

Entre las causas, "el primer gran factor es la deshidratación crónica", dice Águila. "La gente toma poca agua, cuando lo ideal es que consuma entre 2 y 2,5 litros de líquido al día", cantidad que varía, y puede aumentar, según la temperatura y la actividad física.

El consumo de sodio es otro elemento que juega en contra, agrega Marchant. Lo mismo sucede con la ingesta elevada de proteínas de origen animal (como carne), así como de comidas ultraprocesadas y enlatadas, que suelen tener altos niveles de sodio. En tanto, la presencia de obesidad también supone un riesgo. En particular esta última, explica Águila, que es un factor de riesgo directo, sobre todo por la acumulación de grasa a nivel visceral.

Un producto que habitualmen-

te se asocia al desarrollo de cálculos es la leche, pero es un mito, dice Águila. "En menos del 2% de los pacientes puede ser la causa. Para el resto, su consumo moderado incluso es beneficioso", aclara. Al consumir alimentos ricos en calcio, la cantidad de oxalato (compuesto químico asociado al desarrollo de litiasis) absorbida por el torrente sanguíneo disminuye y eso reduce el riesgo de formar nuevos cálculos renales.

El mayor problema con los cálculos renales ocurre cuando estas formaciones crecen y adquieren un tamaño demasiado grande. "Un cálculo puede llegar a medir lo mismo que una pelota de golf, pero antes de alcanzar ese tamaño, puede taponar la vía urinaria", precisa Águila.

Entonces se produce el llamado cólico renal. "Es reconocido como uno de los dolores más potentes que puede sufrir el ser humano. Es un dolor abrupto, intenso", dice el experto, quien agrega que es la urgencia urológica más frecuente en Chile y el mundo. Alrededor del

15% de los pacientes debe quedar hospitalizado.

El manejo de los cálculos renales es variado, y van desde cambios de hábitos de vida, como alimentación saludable y mayor ingesta de líquido (ver recuadro), a tratamientos farmacológicos, como "el uso de medicamentos que cambian la acidez de la orina disminuyendo la precipitación de las sales y algunos diuréticos que modifican la filtración de ciertas sales por el riñón, evitando su paso a la orina", explica Pizzi.

Asimismo hay tratamientos quirúrgicos, agrega el especialista. Los principales son "la fragmentación de los cálculos, a través de tratamientos de ondas de ultrasonido y la desintegración directa de las litiasis, por medio de cirugías endoscópicas. Estas últimas han presentado un aumento significativo en el último tiempo debido a la miniaturización de los instrumentos endoscópicos y al avance de la tecnología láser para la fragmentación de los cálculos".