

## Aumentan los cálculos renales en verano

Si has sufrido de cálculos renales, es altamente probable que tengas un episodio en esta época. El urólogo de Clínica Las Condes, doctor, Felipe Águila explica por qué y entrega tips para evitar que una piedra arruine tus vacaciones.



¿Sabías que si ya has tenido cálculos es muy probable que tengas un nuevo episodio ahora en verano? Y es que en estas fechas, debido al calor y a la sudoración, se genera deshidratación, lo que contribuye a la formación de piedras.

“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”, explica el urólogo de Clínica Las Condes, doctor Felipe

Águila.

Los cálculos renales son depósitos duros de minerales y sales que se forman en los riñones. “La falta de hidratación facilita que pequeños cristales se vayan adhiriendo y uniéndose, formando las conocidas piedras que buscan ser evacuadas por el conducto urinario”, explica.

El problema es cuando estas formaciones crecen y adquieren un tamaño demasiado grande. “Un cálculo renal puede llegar a medir lo mismo que una pelota de golf y antes de alcanzar ese tamaño, puede

incluso tapan la vía urinaria”, precisa el doctor Águila.

“Los cálculos renales son una enfermedad crónica, por lo que si una persona ya ha tenido alguno, es altamente probable que en esta época estival vuelva a aparecer una piedra, que puede causar dolor intenso y problemas urinarios si no se trata adecuadamente”, agrega.

**TIPS PARA EVITAR UN CÁLCULO RENAL EN VERANO**

Sigue los tips del urólogo de Clínica Las Condes Felipe Águila, para evitar que

un cálculo arruine tus vacaciones.

- Toma más de dos litros de agua al día, especialmente si estás transpirando.
- Evita altos consumos de sal en tus comidas
- Prefiere el consumo de frutas y verduras para reducir la acidez de la orina
- Evita hacer ejercicio y actividades de alta demanda física en horas de más calor
- Limita el consumo de alimentos procesados y enlatados, que suelen tener altos niveles de sal.