



PLAN DE CUIDADOS EN CASA DE PACIENTE CON CÁLCULOS EN LA VESÍCULA



1. Es mejor evitar las comidas muy grandes. Se recomienda comer porciones pequeñas varias veces al día (*entre 5 y 6 veces: Desayuno, media mañana, almuerzo, merienda, cena y un alimento ligero antes de dormir*)



2. Comer despacio, en un ambiente tranquilo, y masticar bien los alimentos.



3. Despues de las comidas principales, permanecer sentado durante unos 30 minutos.



4. Preferir preparaciones bajas en grasa, como alimentos al vapor, al horno, asados o hervidos. **Evitar** frituras, salsas, guisos muy grasos o comidas con muchos condimentos.



5. Tomar líquidos en pequeñas cantidades y preferiblemente entre las comidas, asegurando al menos 2 litros de agua al día. **Evitar** bebidas gaseosas y jugos muy azucarados.



6. Evitar alimentos que estimulan demasiado el sistema digestivo, como café, bebidas de cola y alcohol.



7. No consumir alimentos que se haya identificado previamente como mal tolerados.



8. Mantener un peso saludable. No se recomiendan dietas muy estrictas ni bajar de peso de manera rápida, ya que esto puede favorecer la formación de cálculos.



9. Asistir a los controles médicos y seguir todas las recomendaciones. En algunos casos puede ser necesario un tratamiento quirúrgico.

Los síntomas de alarma para acudir a urgencias son:



Coloración amarilla en piel u ojos.



Orina de color oscuro, similar a “gaseosa colombiana”.



Heces o deposiciones claras o blanquecinas.



Fiebre mayor a 38 °C o escalofríos.



Dolor abdominal intenso o en aumento, que no mejora con el manejo médico.



Vómitos persistentes.



Dolor que se irradia hacia la espalda o el hombro derecho.