



# 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. Después 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 grasosos 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.