



PLAN DE CUIDADO EN CASA DE PACIENTE CON CÁLCULO DE VÍAS URINARIAS



1. El manejo del dolor debe ser indicado por un médico. **No se recomienda tomar medicamentos por cuenta propia;** los analgésicos deben usarse solo según la orden médica.



2. **Es importante tomar abundante líquido, entre 2 y 3 litros al día.** Una manera práctica es beber un vaso cada hora. Al menos la mitad debe ser agua, y el resto pueden ser jugos naturales como limonada fresca.



3. **Se pueden aplicar paños de agua tibia (no caliente)** sobre la zona dolorosa para ayudar a aliviar el malestar.



4. **Se recomienda evitar** alimentos que favorecen la formación de cálculos, como la sal, los productos procesados y los alimentos enlatados.



5. **Se deben consumir solo 2 a 3 porciones al día** de alimentos ricos en calcio, como leche, queso, yogur, a menos que el médico indique algo diferente.



6. **Es conveniente reducir** el consumo de proteínas de origen animal, como carnes rojas y embutidos.



7. **Mantener una dieta baja** en grasas ayuda a prevenir problemas.



8. **Se recomienda evitar las bebidas alcohólicas.**



9. **Es mejor disminuir el consumo de té y café instantáneo.**



10. **No se deben tomar** suplementos de calcio o vitamina D adicionales a la alimentación, a menos que el médico los indique.



11. **Si se necesita bajar de peso,** debe hacerse de manera lenta. La pérdida rápida puede favorecer la formación de cálculos de ácido úrico.



12. **La actividad física ligera** y las caminatas pueden ayudar a expulsar cálculos pequeños.



13. **Es importante asistir a controles médicos** o con el especialista en urología para vigilar la evolución y prevenir que el problema se repita.

Los síntomas de alarma para acudir a urgencias son:



Dolor muy fuerte en la espalda o en un costado del cuerpo que no mejora con los medicamentos.



Fiebre mayor de 38 °C o presencia de escalofríos.



Dificultad total para orinar.



Vómitos continuos que no permiten tomar líquidos ni medicamentos.



Orina con aspecto turbio o con mal olor.



Presencia de una cantidad importante de sangre en la orina.