



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.