

El minuto de Mayo Clinic

Causa de los cálculos renales

VIDEO	AUDIO
	Los riñones limpian al cuerpo porque purifican la sangre y desechan el agua y las toxinas.
Título: Dr. Ivan Porter Nefrología Mayo Clinic	“Filtran minerales y otras cosas de la comida y de todo lo que bebemos. A veces, esos minerales forman depósitos en el riñón”.
	El nefrólogo Dr. Ivan Porter comenta que, en ocasiones, esos depósitos se convierten en cálculos y se expulsan desde el riñón.
Dr. Ivan Porter	“Es entonces cuando los pacientes sienten dolor”.
Gráfico: Factores Antecedentes familiares Orinar con poca frecuencia	Algunos pueden tener riesgo genético o familiares con cálculos. Los empleados que tienen poca flexibilidad para ir al baño también corren riesgo de tenerlos.
Dr. Ivan Porter	“Hay que pensar en maestros o camioneros”.
Gráfico: Riesgos Proteínas animales Alimentos con mucho sodio Bebidas azucarada Suplementos	El Dr. Porter añade que ingerir mucha proteína animal, alimentos con mucho sodio y bebidas azucaradas puede aumentar el riesgo para cálculos. Los suplementos de calcio y vitamina D también pueden contribuir a ellos.
Gráfico Protección Lácteos bajo en grasa Agua	En cambio, ingerir lácteos bajos en grasa con las comidas puede proteger contra los cálculos renales.
	El agua es lo que realmente protege contra ellos.

Dr. Ivan Porter	“No olvide hidratarse bien. Lo deseable es producir orina de color claro y mantenerla lo más transparente posible durante el mayor tiempo posible en el día”.
	Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Jeff Olsen.