



# ¿Cómo cuidarme después de mi cirugía de cálculos renales?



Podrás reanudar tus actividades diarias por lo general en 1 o 2 días después de la cirugía.



El tiempo aproximado de recuperación después de tu cirugía es de 1 a 2 semanas o al retirar el catéter JJ.



Evitar hacer esfuerzos durante el periodo de recuperación.



Evitar o disminuir la ingesta de café, chile, menta, té, chocolate u algún otro irritante.



Deberás de tomar agua con moderación.





# ¿Qué puedo hacer para evitar formar litos renales o cálculos renales ?



Ingesta abundante de agua (aproximadamente de 2.5 a 3 L).



Limitar la cantidad de sodio en la dieta, de 4-5 gr/día.



Dieta rica en vegetales y fibra.



Incluir el ejercicio como hábito saludable en tu vida.



Evitar periodos de deshidratación.



Ingesta normal de calcio 1 g/día.



Limitar consumo de proteína animal 0.8-1.0 g/kg/día.



Reducir ingesta de refrescos y mantener un adecuado peso corporal.

