Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Mi hijo elimina mucho calcio por la orina: la hipercalciuria idiopática

¿Qué es la hipercalciuria idiopática?

Es cuando el niño/a orina más calcio de lo habitual. Puede afectar hasta a 5 de cada 100 niños. Suele ser hereditario.

¿Qué síntomas da?

En la mayoría de los niños no da síntomas. En el resto puede dar sangre en la orina (hematuria), molestias al orinar, dolor de tripa, infecciones de orina, o que se hagan pis en la cama. Los cálculos de orina (litiasis) es lo más llamativo, pero se da poco en niños.

¿Cómo se diagnostica?

- El pediatra de atención primaria lo puede diagnosticar analizando el calcio en dos muestras de orina del niño. El menor debe seguir una dieta normal y no estar enfermo cuando se recojan.

- Tras confirmarlo, hay que hacer una historia clínica completa, que incluya:

- antecedentes del niño y dieta habitual (lácteos, sal y proteínas).
- antecedentes familiares: litiasis, fracturas por osteoporosis...
- peso, talla y tensión arterial del niño.

- Analítica de sangre y orina de 24 horas. Para descartar otras causas de hipercalciuria.

- Ecografía del riñón.

- Si hay problemas asociados con la hipercalciuria: radiografía de la mano (edad ósea), densitometría ósea (en mayores de 12 años).

¿Se puede repetir?

Suele ser crónico, el menor debe seguir una vida sana siempre.

¿Qué cuidados debo tener?, ¿qué debe o no debe comer?

No hay que tratar al niño como un enfermo. Es preciso que cuide la dieta, beba líquidos y haga ejercicio. La dieta permite controlar la hipercalciuria en la mayoría de niños.

a) Debe tomar:

- Muchos líquidos: al día mínimo medio litro en menores de 5 años y hasta 2,5 litros en adolescentes de agua.
- Cereales integrales, sobre todo con la leche.
- Más fruta (cítricos, melón, plátano, uva…), verdura (ricas en magnesio y potasio), legumbres (judías verdes, alcachofas) y frutos secos.
- Más pescado azul, rico en omega 3.

b) Qué debe limitar:

- Poca sal (ojo con chuches, queso curado, latas, precocinados…)
- Menos lácteos (tomar sólo medio litro al día)
- Menos carne.
- No dar suplementos de vitaminas C y D.
- Limitar café, té y bebidas de cola.

Tratamiento:

En la mayoría de niños y jóvenes es suficiente con la dieta y ejercicio. Si no se controla con dieta o hay complicaciones se usan fármacos.

¿Pronóstico?, ¿riesgo de mayor?

La hipercalciuria es un factor de riesgo para los cálculos de orina y para la fragilidad de los huesos (osteoporosis). La dieta rica en líquidos, potasio, magnesio y pobre en proteínas animales y sodio es recomendable en todas las edades.

Fecha de publicación: 21-07-2015

Autor/es:

- Leonor Liquete Arauzo. Pediatra. Centro de Salud “La Palomera”. León

CC BY NC ND
