

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.
- Análítica 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 hipercalcemia 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 Lique Arauzo](#). Pediatra. Centro de Salud "La Palomera". León

