

Prevención de cálculos urinarios con hidratación (PUSH): Un ensayo clínico aleatorizado de una intervención para mejorar la adherencia



¿De qué se trató este estudio?

Este estudio evaluó un programa especial diseñado para ayudar a personas con cálculos renales a cambiar sus hábitos y beber más líquidos (como agua) todos los días. Los cálculos renales son cristales duros que se forman en la orina y pueden causar mucho dolor. El estudio PUSH se preguntó:

- ¿Puede un programa de cambio de hábitos ayudar a las personas con cálculos renales a beber más líquidos y mantener ese hábito con el tiempo?
- ¿Puede ese mismo programa ayudar a reducir la probabilidad de que los cálculos renales reaparezcan?

¿Por qué realizamos este estudio?

Los médicos recomiendan a las personas con cálculos renales que beban mucha agua para evitar que los cálculos vuelvan a aparecer. Sin embargo, beber la cantidad recomendada de agua todos los días es difícil para muchas personas. Antes de este estudio, había muy poca investigación que mostrara la mejor manera de ayudar a las personas a beber más agua a largo plazo o si estos programas realmente previenen los cálculos renales.

¿Qué aprendimos?



Las personas del grupo de estudio bebieron más líquidos y produjeron más orina que las del grupo de control. Sin embargo, el aumento diario en la cantidad de orina fue pequeño (aproximadamente 230 ml u 8 onzas). Aproximadamente el mismo número de personas en cada grupo presentó otro cálculo renal, y no hubo grandes diferencias entre los grupos en la cantidad de nuevos cálculos que se formaron ni en el crecimiento de los cálculos existentes. Esto significa que, incluso cuando se ofrecieron herramientas, orientación y recompensas, las personas solo bebieron un poco más de lo habitual, y esto no redujo la probabilidad de que los cálculos renales reaparecieran durante el período de dos años.

¿Cómo se realizó el estudio?

- El estudio incluyó a 1,658 adolescentes y adultos con antecedentes de cálculos renales y bajo volumen diario de orina, lo que significa que producían poca orina cada día. (Un bajo volumen diario de orina puede ser una señal de que no se están bebiendo suficientes líquidos). Todas las personas recibieron una botella de agua “inteligente” para registrar cuánto bebían.
- Los participantes fueron asignados al azar a un grupo de estudio (que recibió metas diarias de consumo, pequeñas recompensas económicas, recordatorios, orientación de salud y apoyo adicional) o a un grupo de control (que recibió el consejo estándar de beber más líquidos).
- Durante un período de seguimiento de dos años, se registraron los episodios de cálculos renales (el paso de un cálculo o un procedimiento quirúrgico), el volumen de orina como medida de la ingesta de líquidos, los síntomas urinarios y los problemas de seguridad.

¿Qué significa esto para los pacientes y los equipos de atención médica?

Beber más líquidos sigue siendo importante para las personas con cálculos renales, pero el programa de cambio de hábitos evaluado en este estudio no fue suficiente para reducir las probabilidades de que los cálculos reaparecieran. Algunas personas pueden necesitar estrategias adicionales o diferentes, como medicamentos, cambios en la alimentación o un apoyo más personalizado.

Obtenga más información sobre este estudio en el artículo de investigación completo:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41864748>