

QUISTES RENALES SIMPLES

Los riñones cumplen la función vital fundamental de eliminar los desechos del cuerpo. Estos productos tóxicos provienen del metabolismo de los alimentos.

A medida que las personas envejecen, pueden formarse sacos llenos de líquido en los riñones. A estos sacos se los llama "quistes". Por lo general, son pequeños sacos ovalados o redondos con paredes delgadas que contienen un líquido acuoso.

Los quistes en los riñones son casi siempre benignos (no cancerosos). Por lo general, los quistes no provocan problemas. De hecho, las personas pueden vivir toda la vida sin siquiera enterarse de que los tienen. Otras se enteran por casualidad, al realizarse una ecografía u otro tipo de estudio de control o para el diagnóstico de otra cosa.

Aproximadamente un 50% de las personas de más de 50 años tienen quistes en los riñones.

Síntomas

Generalmente no causan síntomas, salvo cuando el quiste es muy grande y en este caso pueden abarcar:

- Dolor en el costado entre las costillas y la cadera.
- Dolor en el vientre o en la espalda.
- Fiebre.
- Orina frecuente.
- Sangre en la orina u orina de color oscuro.

Tratamiento

En los casos de quistes pequeños es posible que no sea necesario tratamiento y alcance sólo con un control periódico cada 6 meses o 1 año, con tomografía computarizada.

En caso de que el quiste comience a dar problemas, el profesional de la salud indicará una resonancia magnética o tomografía computarizada para ver si el quiste está aumentando de tamaño. Si el quiste es muy grande o contiene calcificaciones (piedras o partes duras) o tejido denso, es probable que sea necesario realizar tomografías computarizadas regularmente para ver si se producen cambios en el quiste.

En caso de que el quiste aumente mucho de tamaño o provoque grandes molestias, puede ser que el urólogo opte por la cirugía para extirparlo.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Hábitos higiénico-alimentarios

Los quistes simples deben tratarse para evitar que se agranden y compliquen.

Para iniciar o apoyar el tratamiento, una **dieta depurativa es básica** y debe considerarse como base primordial en el tratamiento de esta afección.

Los alimentos más depurativos y desintoxicantes que se deberían incluir en la dieta son:

1. Las frutas

Las frutas poseen un alto contenido en líquidos, ayudando a equilibrar y depurar el cuerpo de las toxinas. También son muy fáciles de digerir y contienen una cantidad elevada de antioxidantes, nutrientes esenciales, sales minerales, fibra y muchas vitaminas importantes como la vitamina C, que transforma las toxinas en un material digerible. Los cítricos en general ayudan a nuestro cuerpo anulando el efecto negativo de las toxinas, poniendo en marcha y estimulando el aparato digestivo con los procesos enzimáticos y colaboran con el hígado en sus procesos de limpieza. Para aumentar la desintoxicación, comenzar cada mañana con un zumo de limón natural añadido a un vaso de agua.

2. Los alimentos verdes, la clorofila

Las verduras de hoja verde y cereales integrales como cebada, hierba de trigo, col rizada, espinacas, espirulina, alfalfa, acelga, rúcula y otras variedades orgánicas de hoja verde como son las algas ayudan a depurar gracias al efecto beneficioso de la clorofila en nuestro tracto digestivo.

La clorofila es un poderoso depurativo y desintoxicante, excelente para desintoxicar el hígado, páncreas, colon y riñones. Libera a nuestro organismo de las dañinas toxinas producidas por la contaminación del medio ambiente, como los metales pesados, herbicidas, productos de limpieza y de plaguicidas.

3. El ajo

El ajo estimula al hígado en la producción de enzimas desintoxicantes que ayudan a filtrar los residuos tóxicos en el sistema digestivo.

Se utiliza para eliminar sustancias nocivas, estimulante, diurético y expectorante. Además, sus enzimas favorecen una síntesis de ácidos grasos beneficiosos, ayudando a disminuir el colesterol malo o LDL.

4. Los brotes de brócoli

El brócoli y sus brotes son plantas con una de las concentraciones más altas en antioxidantes; pueden ayudar a estimular las enzimas de desintoxicación en el tracto digestivo.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

5. Consumir vegetales crudos

El consumo de vegetales crudos ricos en azufre y glutatión tales como cebollas, zanahorias, alcachofas, espárragos, brócoli, col, col rizada, coles de Bruselas, coliflor, ajo, remolacha y plantas como cúrcuma y orégano, ayudan al hígado en su eficaz tarea antitoxinas.

6. Los aceites ricos en omega-3

Aceites de cáñamo, lino, semillas, aguacate o aceite de oliva favorecen el equilibrio del organismo, constituyen los ácidos grasos beneficiosos para el sistema cardiovascular, permitiendo que las toxinas sean absorbidas y eliminadas.

Tratamiento natural

Complementos alimenticios que pueden ayudar al tratamiento:

Nutrientes Antioxidantes Complex (Terranova) tales como el **Té verde**, favorece la eliminación de los radicales libres productores de quistes, tumores y otros. Altamente antioxidante, el té verde no sólo depura las toxinas por sus excelentes propiedades digestivas y estimulantes, sino que también contiene un tipo especial de antioxidantes llamados **catequinas**, que aumentan la función hepática.

Plantas depurativas a nivel renal:

Herbadetox BIO (Phytoceutic): Incluye plantas diuréticas como ortiga, bardana y diente de león las cuales promueven la función renal y contribuyen a la eliminación del exceso de líquidos y de toxinas presentes en el organismo.