



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), septiembre-octubre 2024,
Volumen 8, Número 5.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5

**CONOCIMIENTOS, PERCEPCIONES, PREFERENCIAS
Y COMPORTAMIENTOS DIETÉTICOS PARA LA
PREVENCIÓN DE LA UROLITIASIS EN LA
POBLACIÓN DE AIPE, HUILA EN EL AÑO 2024**

**KNOWLEDGE, PERCEPTIONS, PREFERENCES AND DIETARY
BEHAVIOURS FOR THE PREVENTION OF UROLITHIASIS IN
THE POPULATION OF AIPE, HUILA IN THE YEAR 2024**

Mariana Sofía García López

Fundación Universitaria Navarra, Colombia

Sussan Yurley Mora Diaz

Fundación Universitaria Navarra, Colombia

Laura Alejandra Ceron Vargas

Fundación Universitaria Navarra, Colombia

Diana Liseth Zuluaga Alvarez

Fundación Universitaria Navarra, Colombia

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.13394

Conocimientos, Percepciones, Preferencias y Comportamientos Dietéticos para la Prevención de la Urolitiasis en la Población de Aipe, Huila en el Año 2024

Mariana Sofía García López¹masogarlo09@hotmail.com<https://orcid.org/0009-0006-4691-1848>Fundación Universitaria Navarra
Neiva-Colombia**Sussan Yurley Mora Diaz**suyumodi202@gmail.com<https://orcid.org/0009-0005-4616-8428>Fundación Universitaria Navarra
Neiva -Colombia**Laura Alejandra Ceron Vargas**alejandraceron3535@gmail.com<https://orcid.org/0009-0002-1502-7719>Fundación Universitaria Navarra
Neiva -Colombia**Diana Liseth Zuluaga Alvarez**Diana.zuluaga@uninavarra.edu.co<https://orcid.org/0009-0005-6781-4804>Fundacion Universitaria Navarra
Neiva-Colombia

RESUMEN

La litiasis renal es una de las patologías urinarias más comunes en la época moderna, se caracteriza por la aparición de cálculos en el aparato urinario que conlleva a diferentes manifestaciones clínicas entre la común el cólico nefrítico. Entre los factores que intervienen en la formación de cálculos renales estaría los factores genéticos, ambientales y dietéticos. La urolitiasis produce una gran afectación en la población ya sea en países desarrollados o en vía de desarrollo, especialmente en las personas adultas; por tal motivo, este estudio brindara información con respecto al conocimiento que tienen los habitantes de Aipe – Huila acerca de la urolitiasis y como esto impacta en el desarrollo y posterior evolución de los cálculos renales de acuerdo a las percepciones y comportamientos de la población. Determinar los conocimientos, percepciones, preferencias, y comportamientos dietéticos para la prevención de la urolitiasis en la población de Aipe, Huila en el año 2024. Se realizará una investigación de corte transversal con profundidad observatorio, teniendo en cuenta la realización de entrevistas mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia de 150 personas del municipio de Aipe, Huila. Obtener información relevante con respecto al conocimiento y percepciones de acuerdo con el contexto de las personas entrevistadas con el fin de ofrecer una herramienta para futuras intervenciones educativas y preventivas. El presente proyecto contribuirá a un conocimiento más amplio para la comunidad estudiantil e interesados.

Palabras claves: urolitiasis, cálculos renales, hábitos alimentarios, conocimiento, estilo de vida

¹ Autor principal

Correspondencia: masogarlo09@hotmail.com

Knowledge, Perceptions, Preferences and Dietary Behaviours for the Prevention of Urolithiasis in the Population of Aipe, Huila in the Year 2024

ABSTRACT

Renal lithiasis is one of the most common urinary pathologies in modern times, characterized by the formation of stones in the urinary tract, leading to various clinical manifestations, the most common being renal colic. The factors involved in the formation of kidney stones include genetic, environmental, and dietary factors. Urolithiasis significantly impacts populations in both developed and developing countries, particularly adults. For this reason, this study aims to provide information regarding the knowledge that the inhabitants of Aipe, Huila, have about urolithiasis and how this knowledge influences the development and progression of kidney stones, based on the population's perceptions and behaviors. The objective is to determine the knowledge, perceptions, dietary preferences, and behaviors for the prevention of urolithiasis in the population of Aipe, Huila, in the year 2024. A cross-sectional observational study will be conducted, including interviews with a non-probability convenience sample of 150 people from the municipality of Aipe, Huila. The goal is to obtain relevant information regarding the knowledge and perceptions of the interviewed individuals in their specific context, to provide a tool for future educational and preventive interventions. This project will contribute to a broader understanding for the student community and other interested parties.

Keywords: urolithiasis, kidney stones, eating habits, knowledge, lifestyle

Artículo recibido 10 agosto 2024

Aceptado para publicación: 15 setiembre 2024



INTRODUCCIÓN

La litiasis renal o urolitiasis es una enfermedad caracterizada por la aparición de cálculos en el aparato urinario, que pueden conllevar a infecciones de vías urinarias y estasis de la orina; se ha evidenciado que los cálculos pueden ser dolorosos cuando pasan por el tracto urinario. La manifestación clínica más frecuente de esta patología es el cólico nefrítico que por lo general afecta a nivel sistémico (1).

En la urolitiasis intervienen factores genéticos, ambientales, y dietéticos que llevan a un incremento del riesgo de litiasis del 8.8% para la población en general, de ahí que el exceso de grasas saturadas e insaturadas, azúcares y proteínas animales contribuyen a la formación de cálculos en las vías urinarias (2,3,4,5). Esta patología afecta a todo tipo de población tal es el caso del Departamento del Huila, en donde se entablan miras de investigación en el municipio de Aipe, debido a su ubicación geográfica (350 metros sobre el nivel de mar), clima (24 a 35 °C), aspectos socioculturales y ausencia de estudios de investigación en dicha población (6,7).

“Las medidas de precaución se toman dependiendo del conocimiento científico del que se disponga”, es por esto que al percibir el conocimiento que se tengan acerca de la urolitiasis, se permite identificar las posibles causas, un determinante de estas es la ingesta de agua, la cual es imprescindible para el ser humano, partiendo de que está constituido en un 60% de agua, desde este punto se hace visible la importancia de tener un hábito saludable de hidratación para mantener la homeostasis en nuestro cuerpo, dado que una persona de tamaño y peso normal, requiere alrededor de dos a tres litros de agua es decir 8 vasos diarios. (8, 9).

La litiasis renal es una de las patologías urinarias más comunes en la época moderna, siendo la tercera enfermedad urológica más frecuente, en la población de Aipe la presencia de cálculos renales podría estar relacionada con la temperatura ambiental y la exposición a la luz del sol que contribuyen a grandes pérdidas de agua corporal, sumado a una ingesta de agua inadecuada lo que ocasiona concentraciones urinarias excesivas de calcio (hipercalciuria), oxalato (hiperoxaluria) y ácido úrico (hiperuricosuria), además de una concentración urinaria insuficiente de citrato (hipocitraturia), contribuyendo a la formación de litos renales (10, 11).

Se predispone de otro agente causante como lo es el factor dieta, existen alimentos con alto índice de ácido úrico como las carnes y embutidos, los cuales aumentan el riesgo de contraer urolitiasis al influir



en la formación del cálculo (12). Además, en las últimas dos décadas se ha aumentado significativamente la presencia de urolitiasis en individuos expuestos a una temperatura media elevada, asociación que se debe a la deshidratación que genera sobresaturación de cristales en la orina (13).

Actualmente, la urolitiasis es una patología considerada de gran afectación en la población, ya sea en países desarrollados o en vía de desarrollo, debido a profundas modificaciones en los hábitos dietéticos y el estilo de vida de las personas, como la elevada ingesta de calorías, sumada con poca actividad física y factores demográficos, generando un aumento en los costos en el sistema de salud (14).

Este estudio es importante, al brindar información valiosa para el municipio de Aipe - Huila, como a la comunidad estudiantil de la región y del departamento, con respecto al conocimiento que tienen sus habitantes, sobre la urolitiasis y cuáles son los factores de riesgos que llevan a padecer dicha patología, partiendo desde su contexto sociocultural y educativo, generando de esta manera un impacto positivo a la investigación, ya que se busca entender cuáles serían esos principales determinantes que aumentan la predisposición.

Con base a lo anterior, las respuestas otorgadas por los habitantes de Aipe- Huila, serán importantes para determinar el desconocimiento de la enfermedad, como sus factores de riesgo modificables, este estudio servirá como recurso pedagógico y estratégico para que los estudiantes y egresados de la facultad de medicina de la fundación universitaria navarra, tengan como base el enfoque sociocultural y educativo de la región.

La proyección de este estudio pretende recolectar información por parte de los habitantes, exponiendo así, la falta de conocimiento que se tiene en el municipio sobre los principios dietéticos que influye en la aparición y prevención de urolitiasis, con el fin de que las entidades pertinentes realicen acciones en el municipio de Aipe-Huila, para concientizar a la población sobre las medidas correctivas y brindar educación sobre cambios dietéticos para prevenir alteraciones metabólicas y la formación de cálculos en los riñones (15). Por lo anterior, se persuade que la falta de conocimiento sobre los principios dietéticos básicos influye en la aparición y prevención de urolitiasis en la población del municipio de Aipe-Huila; por ende, la pregunta de investigación se basa en determinar ¿Que conocimientos, comportamientos y preferencias dietéticas promueven y previenen la aparición de urolitiasis en la población de Aipe-Huila en el año 2024?



Objetivo General

Determinar los Conocimientos, percepciones, preferencias y comportamientos dietéticos para la prevención de la urolitiasis en la población de Aipe-Huila en el año 2024.

Objetivos Específicos

- Caracterizar la población objeto de estudio.
- Evaluar la pertinencia de los conocimientos que tiene la población frente a la enfermedad y determinar los factores comportamentales que afectan el desarrollo de la misma.
- Determinar los aspectos míticos, culturales y de creencias que emergen durante la entrevista.

METODOLOGÍA

El presente proyecto se llevó a cabo a través de una investigación de corte transversal con profundidad observatoria, que nos permitió caracterizar en un periodo de tiempo de 6 meses del año 2024; los conocimientos, las percepciones y comportamientos dietéticos de una población en específico, a través de entrevistas en donde de forma piloto se plantearon preguntas abiertas que previamente se diseñaron en base a un artículo de hipertensión arterial para abordar los objetivos expuestos y así determinar la forma en que los individuos perciben y experimentan las diferentes situaciones relacionadas con nuestra pregunta de investigación.

Una vez obtenida la información se transcribió y sintetizó de manera gráfica para determinar las diferentes variables que se asocian con factores socioeconómicos, comportamentales y culturales de diferentes grupos etarios de la región, siendo esta modalidad de estudio una herramienta clave para evaluar y determinar las percepciones de urolitiasis en la población estudiada de Aipe – Huila.

Las actividades planteadas en este trabajo de investigación se realizaron de manera dinámica y veraz a partir del uso confiable de la información. De esta manera, se hizo una investigación preliminar de la literatura relacionada con la urolitiasis, que fue ampliada con referentes propios de la región a estudio.

En este sentido fue necesario llevar a cabo la realización de entrevistas mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia de 150 personas del municipio de Aipe-Huila, siendo clave el grupo etario mayores de 18 años, el nivel socioeconómico y educativo, siendo este último indispensable para la ejecución de nuestra investigación.

Este trabajo de investigación permitió identificar los conocimientos, percepciones, preferencias y



comportamientos dietéticos de los habitantes del municipio de Aipe-Huila acerca de la urolitiasis, los factores de riesgo y la caracterización cultural de este municipio a través de sus mitos y creencias, que afectan el desarrollo o prevención de la enfermedad.

Para la ejecución de la investigación se realizaron entrevistas en donde se abordaron preguntas piloto que incluían datos de caracterización e informativos, entre los cuales se encuentran, “sexo, edad, área urbana-rural, nivel educativo, estrato, ¿Sabe usted que es la urolitiasis o cálculos en los riñones?, ¿Usted ha tenido alguna vez urolitiasis?, ¿Qué síntomas da la urolitiasis?, ¿Cuántos vasos de agua toma al día?, ¿De los siguientes alimentos cuáles son los que ingiere (gaseosa, vísceras, sardinas, carne, lácteos, chocolate, café, arroz, granos)?, ¿Sabe cuáles son las medidas de prevención para la urolitiasis y cuáles aplica?, ¿Sabe cómo tratar la urolitiasis?.”

Los resultados obtenidos de la entrevista planteada sirvieron para caracterizar la población en primera instancia, posteriormente nos orienta acerca de los hábitos dietarios, mitos, creencias e información que tienen las 150 personas del municipio de Aipe-Huila sobre la urolitiasis, que a su vez crean un impacto en los factores desencadenantes y preventivos de la enfermedad en esta población.

Para la aproximación estadística se realizó un análisis temático y la codificación de patrones emergentes, tales como “El alcohol por tener efecto diurético es bueno para expulsar los cálculos, aparecen por consumir sal, se previenen si se aumenta el consumo de agua, el café y el té previenen los cálculos por sus propiedades diuréticas, el agua mineral ayuda a excretar los elementos formadores de cálculos debido a que contiene bicarbonato, el consumo elevado de vitamina C y D aumentan la formación de cálculos, la remolacha, la espinaca y las patatas aumentan el riesgo de urolitiasis debido a que son alimentos ricos en oxalatos” (16. 17. 18, 19).

Se utilizó el software ATLAS.TI para organizar, categorizar y cuantificar las frecuencias de temas clave, permitiendo abordar cualitativamente la riqueza de datos obtenidos a través de entrevistas, también se realizaron tablas y figuras para el análisis y representación de la información.

RESULTADOS

Para esta investigación se realizaron visitas al municipio de Aipe-Huila con el fin de determinar mediante entrevistas el conocimiento, percepciones, preferencias y comportamientos dietéticos para la prevención de la urolitiasis; durante este proceso se logró caracterizar la población objeto de estudio, en



donde se evidencio que el 48% de la población entrevistada corresponden a mujeres y el 52% a hombres. Según los distintos grupos etarios se caracterizó en juventud (24%), adultez (57,33%) y vejez (18,67%); con una media de las edades de 41,41 años y una desviación estándar de $\pm 18,2$, lo cual se ve proyectado en la tabla 1.

Las entrevistas se realizaron en diferentes barrios del municipio de Aipe en donde el 16,67% correspondía a personas del área rural y el 83,33% al área urbana. En cuanto a la educación de la población, se evidencio que el 6,67% son analfabetas, el 22,67% realizo la primaria, el 29,33% culmino el bachiller, el 20,67% realizo técnico o tecnólogo, y el 20,67% cuenta con pregrado. Se estudió la población entrevistada a nivel económico y se determinó que el 26% son estrato uno, el 66,67% que fue la gran mayoría hacen parte del estrato 2, y el 7,33% pertenecen al estrato 3, lo cual se encuentra evidenciado en la tabla 1.

Tabla 1 Caracterización de la población.

Variable	n	%	
Edad	Juventud (18-26 años)	36	24,00
	Adultez (27- 59 años)	86	57,33
	Vejez (60 años o más)	28	18,67
	Media (SD)	41,41 \pm 18,2	
Sexo	Hombre	78	52,00
	Mujer	72	48,00
Área de procedencia	Rural	25	16,67
	Urbana	125	83,33
Escolaridad	Analfabeta	10	6,67
	Primaria	34	22,67
	Bachiller	44	29,33
	Técnico-Tecnólogo	31	20,67
	Pregrado	31	20,67
Estrato socioeconómico	1	39	26,00
	2	100	66,67
	3	11	7,33

El presente estudio permitió evidenciar que, de las 150 personas pertenecientes a la muestra, el 78% aseguraron reconocer el término “urolitiasis o cálculos en los riñones” y el 22% informaron no reconocían el término. Al realizar la pregunta “¿Qué síntomas se presenta en la urolitiasis?” la respuesta mayormente enunciada es “dolor lumbar” en un 60,67%, seguida de la respuesta “no se” en un 23,33%,

otro de los síntomas enunciados por los sujetos a estudio es la disuria en un 22,67%, otros de los síntomas mencionados durante la entrevista son hematuria, emesis y fiebre los cuales se encuentran entre el 3,33% y el 7,33% del total de la muestra; todo lo expuesto anteriormente se puede apreciar en la tabla 2.

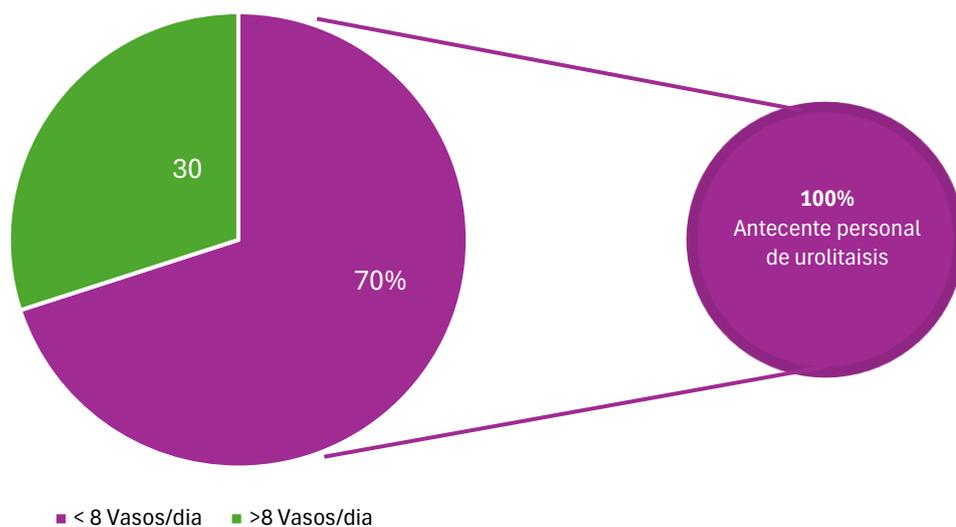
Además, cuando se realizó la pregunta, ¿Cuáles son las medidas de prevención para la urolitiasis y cuáles aplica? Se evidencio que el 76% de la población no tenía conocimiento acerca de las acciones preventivas por lo que se infiere que no se encontraban familiarizados con su implementación. Del total, el 13,3% menciono que beber agua es una medida preventiva, seguido de 9,33% que aludió a una alimentación saludable y un 1,33% que como precaución anticipada realizaba ejercicio; lo descrito previamente se encuentra reflejado en la tabla 2.

Tabla 2 Conocimiento y factores comportamentales de la población acerca de la urolitiasis

Variable		n	%
¿Sabe que es urolitiasis o cálculos en los riñones?	Si	117	78,00
	No	33	22,00
¿Qué síntomas se presenta en la urolitiasis?	Disuria	34	22,67
	Hematuria	8	5,33
	Fiebre	5	3,33
	Dolor lumbar	91	60,67
	Emesis	11	7,33
	No se	35	23,33
¿Cuáles son las medidas de prevención para la urolitiasis y cuáles aplica?	Alimentación	14	9,33
	Ejercicio	2	1,33
	Tomar agua	20	13,33
	No se	114	76,00

Del total de los sujetos de la muestra se logró determinar que el 70% ingieren menos de 8 vasos al día, mientras que el 30% ingieren más de 8 vasos. Además, de las 33 personas con antecedente personal de urolitiasis, el 100% consume menos de 8 vasos al día, lo que lleva a relacionar la deshidratación como factor de riesgo que promueve la formación de cálculos renales en la región. Lo anterior puede ser observado en la figura 1.

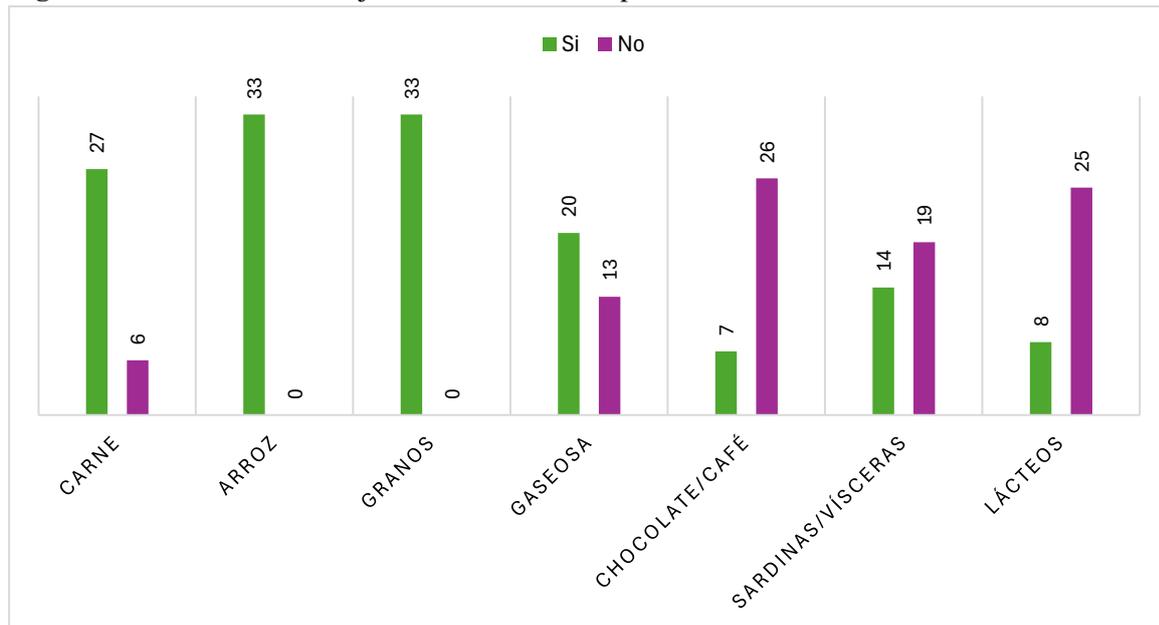
Figura 1 Numero de vasos con agua de los sujetos de la muestra en relación con el antecedente personal de urolitiasis



Se observó la alimentación de las 150 personas entrevistadas, en donde el 82% consumía productos cárnicos, el 100% hacia consumo de arroz y granos, el 33,3% sardinas o vísceras, el 28,7% lácteos, seguidos de la ingesta de gaseosa en el 25,3% y el chocolate o café en un 18,7%.

Posteriormente, se analizaron los hábitos alimenticios de los 33 sujetos con antecedente personal de urolitiasis, revelando que el 82% consumen carne, el 100% incorporan granos y arroz en su dieta, el 42% consumen sardinas o vísceras, el 24% ingieren lácteos, el 61% beben gaseosa y el 21% incluyen en su dieta chocolate o café. La alimentación en sujetos con antecedente personal de urolitiasis se ilustra en la Figura 2."

Figura 2 Alimentación en sujetos con antecedente personal de urolitiasis.



Se estudio también el tipo de prevención que practicaban las 33 personas con antecedente personal de urolitiasis y se evidencio que el 90,9% no tenían conocimiento de la prevención y el 9,1% conocían el consumo de agua como prevención de la patología a estudio.

Se relaciono el nivel educativo y el 22% de los entrevistados que afirmaron no tener conocimiento previo sobre la urolitiasis, mostrando que el 70% corresponde a una escolaridad de analfabetismo, primaria y bachiller. Además, luego de relacionarlos con el termino, el 93,9% refirieron no saber ni practicar ninguna medida de prevención, referían prácticas populares como “el consumo de cerveza fría en ayunas, la ingesta de Coca-Cola con limón y de aceite de oliva” para la resolución de la patología, que muchas veces son intercambiadas entre ellos e ignoradas por los profesionales de la salud.

Durante la entrevista se logró determinar aspectos míticos, culturales y de creencias que tenían algunos sujetos de la población a estudio relacionados con el tratamiento, como se evidencia en las siguientes respuestas “Tomar Coca cola con alka Seltzer en ayunas para eliminarlos, infusión con chancapiedra para botarlos, zumo de limón, agua de cola de caballo en ayunas, cerveza fría en ayunas, una cuchara de aceite de oliva diaria, infusión de níspero tostado, pulpa de totuma biche por 9 días, jugo de melón con limón, infusión de almendrán, jugo de zanahoria en ayunas para eliminarlo”, en donde se observa el uso en gran parte de la población de tratamiento casero y sin ninguna respuesta en donde incluya ir al médico.

DISCUSIÓN

La muestra analizada es comparable con otros estudios internacionales, debido a que se trata de una población con personas mayores de edad. Destacamos que el 58,6% de los encuestados no tenía nivel de educación avanzada, es decir un porcentaje mayor de los que tienen un técnico o pregrado. Aunque algunos estudios han demostrado que un bajo nivel educativo se asocia con una mala comprensión de la información escrita u oral, en la investigación se encontró que las personas tienen conocimiento a cerca de la enfermedad en un 78%. Sin embargo, lo que desconocen son los factores de riesgo, la prevención y tratamiento (20).

Se observó un estudio en donde evalúan el nivel de conocimiento de los adolescentes sobre el VIH/SIDA, se encontró la importancia de sensibilizar y reforzar lecciones sobre los riesgos y desafíos de esa enfermedad a los jóvenes a una edad temprana, para afrontar con éxito las consecuencias de la patología, es apropiado comenzar antes de la pubertad y continuar hasta la adolescencia y la edad adulta temprana, mostrando el valor de la enseñanza para la prevención de las enfermedades (20).

En el artículo revisado, muestra como el desconocimiento conlleva a obtener una enfermedad, en el caso del desconocimiento del VIH, si los pacientes no usan protección de barrera caen inmersos en la patología; ó, como en el caso de la urolitiasis la falta de conocimiento conlleva a que las personas tengan estilos de vida que predisponen la aparición de litos urinarios (20).

Este trabajo permitió identificar debilidades en la información que manejan los pacientes en la prevención primaria, secundaria y desafía el desarrollo de estrategias para mejorar esta condición mediante el campo tradicional de la prevención y el tratamiento.

La ingesta de alimentos como la proteína aumenta la acidez de la orina e induce la formación de calcio urinario, además el metabolismo de las proteínas animales también impulsa la formación de ácido úrico favoreciendo la elaboración de cálculos de oxalato de calcio, su cantidad diaria recomendada es de aproximadamente 150-170 gramos o un huevo. En cuanto a los carbohidratos, genera un aumento en la calciuria y oxalato, pero no está demostrado que aumenten el riesgo de urolitiasis (21,22).

Se realizó un estudio bioquímico en el año 1992, donde se evidenció que con una dosis de 5,91 mg/kg de cafeína (el equivalente a 4 tazas de café en un adulto) aumentaba la excreción de calcio urinario en hasta un 78%, por lo que el café causante de cálculos renales tiene cierto sentido. Pero en el mismo



estudio, los autores también vieron como con la misma dosis de cafeína aumentaba un 23% el volumen de orina y un 45% el magnesio urinario, ambos efectos preventivos. En cuanto al chocolate se llevó a cabo un estudio que indica que se pueden evitar los cálculos renales de ácido úrico con chocolate gracias a la teobromina, este es una propiedad que se encuentra en el cacao que impide totalmente la formación de los cristales de ácido úrico y se elimina prácticamente sin modificar en la orina (23).

Aunque la mayoría de los cálculos renales tienen una composición cálcica es un error disminuir la ingesta de calcio. Se ha demostrado que una persona que posee cálculos de calcio no debe dejar de ingerir lácteos porque no aumentan la formación de ellos (24).

Las gaseosas en general son bebidas azucaradas, es decir tienen azúcar añadida o edulcorantes con alto contenido de fructosa, sacarosa, que en altas cantidades y con una ingesta elevada pueden ocasionar diferentes problemas de salud, lo que es un factor de riesgo para el desarrollo de litos renales debido a el ácido fosfórico, lo cual se ha asociado a cambios urinarios que favorecen el desarrollo de urolitiasis (25).

El uso del limón indirectamente se asocia en la disminución de la formación de cálculos renales ya que este tiene vitamina c y ácido cítrico, se unen al calcio en orina y reducen la formación de oxalatos; el chancapiedra tiene efectos antibacterianos y relajantes de la musculatura de vías urinarias por lo que no ayuda a expulsar el cálculo, pero si a disminuir la sintomatología (26).

Se ha evidenciado que algunas sustancias de origen natural influyen en la disminución de la formación de litiasis renal dependiendo el entorno sociocultural. Se ha estudiado un componente que es común a muchas de estas plantas, las saponinas. Entre ellas destacan la escina y el ácido glicirrínico como posibles inhibidores de la cristalización (27).

El zumo de arándanos es capaz de modificar la composición urinaria, aumentando la cantidad de citrato y disminuyendo la eliminación de oxalato y fosfato. La *Vigna unguiculata* se conoce que aumenta el volumen de diuresis y la magnesiuuria, lo cual protege al cuerpo de la litiasis renal (27).

CONCLUSIONES

En el estudio se analizaron los conocimientos, percepciones, preferencias y comportamientos dietéticos en la población de Aipe-Huila respecto a la prevención de la urolitiasis mediante la aplicación de entrevistas, las cuales revelaron varias conclusiones importantes que nos permiten caracterizar.



En primera instancia, se logró evidenciar un conocimiento limitado sobre la urolitiasis entre los habitantes del municipio de Aipe-Huila, lo que nos lleva a pensar en un marcado déficit de información precisa sobre la enfermedad, lo cual resalta la necesidad urgente de mejorar y fortalecer aspectos de la educación en salud para esta población, en donde se proporcione información correcta, accesible, veraz que permita desmitificar concepciones incorrectas y promover un entendimiento adecuado de la enfermedad para así mismo mitigar todo lo implicado con la misma.

Fuera de esto, se reconocieron varios factores dietéticos y hábitos de consumo que aumentan el riesgo de desarrollar cálculos renales. Entre los cuales se destacaron el consumo elevado de alimentos ricos en oxalatos, bebidas azucaradas, y proteínas animales, así como una ingesta insuficiente de agua; estos patrones alimentarios cotidianos en la comunidad aumentan el riesgo de urolitiasis, evidenciando la necesidad de promover hábitos de vida más saludables y equilibrados.

En cuanto al contexto sociocultural y educativo se resalta un impacto significativo en la forma en que los habitantes perciben y manejan la urolitiasis, ya que la falta de educación formal en temas de salud y las creencias culturales específicas influyen de manera negativa en las prácticas preventivas, aumentando la vulnerabilidad de la población ante cualquier enfermedad, lo que sugiere que las intervenciones deben ser culturalmente sensibles y accesibles, adaptándose a las particularidades de la comunidad para tener un impacto positivo como también efectivo.

El estudio destaca la necesidad urgente de implementar programas educativos enfocados en la promoción de hábitos saludables y la prevención de la urolitiasis.

Estos programas deben incluir información clara sobre la importancia de una adecuada hidratación, una dieta balanceada y la corrección de creencias erróneas sobre la enfermedad. Por tanto, se podrían generar recomendaciones a las autoridades de salud para que estas ejerzan sus funciones y así desarrollen estrategias educativas- preventivas específicas, adaptadas a las características socioculturales de la población, para reducir la presencia de esta patología estudiada.

La educación en salud es fundamental para mejorar el bienestar general de la población de Aipe-Huila y prevenir futuras complicaciones relacionadas con la urolitiasis. Las autoridades y organizaciones de salud deben trabajar muy de la mano para diseñar e implementar programas efectivos que respondan a las necesidades de la comunidad; donde se brinde apoyo multidisciplinario para abordar eficazmente

cualquier problema desarrollado que no sea afrontado de la mejor manera; para tratar de generar resultados positivos e impactantes en la población del municipio de Aipe-Huila.

Recomendaciones y/o perspectivas

- Implementar programas educativos en la comunidad de Aipe-Huila para aumentar y fomentar el conocimiento sobre la urolitiasis, sus síntomas, factores de riesgo y medidas preventivas.
- Desarrollar campañas de concientización sobre la importancia de una adecuada hidratación y una dieta balanceada para prevenir la formación de cálculos renales.
- Fomentar la participación de estudiantes y profesionales de la salud en investigaciones futuras para enriquecer el conocimiento local y contribuir a la solución de problemas de salud pública.
- Este proyecto puede ser un punto de partida para investigaciones futuras en áreas relacionadas, como enfermedades metabólicas y nutrición, expandiendo el conocimiento científico sobre la prevención y manejo de la urolitiasis.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Susaeta R, Benavente D, Marchant F, Gana R. Diagnóstico y manejo de litiasis renales en adultos y niños. Rev Médica Clínica Las Condes [Internet]. 2018 Mar 1 [cited 2021 Jan 31];29(2):197–212.

Available from:

<http://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-diagnostico-manejo-litiasis-renales-adultos-S0716864018300270>

Gómez Ayala, A.-E. (2008). Litiasis renal. Farmacia profesional (Internet), 22(2), 44–47.

<https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-litiasis-renal-13116003>

García-Perdomo HA, Solarte PB, España PP. Pathophysiology associated with forming urinary stones [Internet]. Vol. 25, Urología Colombiana. Elsevier Doyma; 2016 [cited 2021 Jan 31]. p. 109–17.

Available from:

<http://www.elsevier.es/es-revista-urologia-colombiana-398-articulo-fisiopatologia-asociada-formacion-calculos-via-S0120789X16000046>

Ziamba JB, Matlaga BR. Epidemiology and economics of nephrolithiasis. Investig Clin Urol.

2017;58(5):299. <https://doi.org/10.4111/icu.2017.58.5.299>

García-Perdomo, H. A., Solarte, P. B., & España, P. P. (2016). Fisiopatología asociada a la formación



- de cálculos en la vía urinaria. *Revista Urología Colombiana / Colombian Urology Journal*, 25(2), 109–117. <https://doi.org/10.1016/j.uroco.2015.12.012>
- Aipe -. (2018, mayo 6). Huila.com; huila.com. <https://huila.com/aipe/>
- El tiempo en Aipe en el verano, temperatura promedio (Colombia) - Weather Spark. (s/f). Weatherspark.com. Recuperado el 5 de febrero de 2024, de <https://es.weatherspark.com/s/22398/1/Tiempo-promedio-en-el-verano-en-Aipe-Colombia>
- Las medidas de precaución se toman dependiendo del conocimiento científico y con el coronavirus, al ser nuevo, eran pocas” [Internet]. [cited 2021 Jan 31]. Available from: <https://www.enfermeria21.com/diario-dicen/las-medidas-de-precaucion-se-toman-dependiendo-del-conocimiento-cientifico-del-que-se-disponga-y-con-el-caso-del-coronavirus-al-ser-un-virus-nuevo-eran-pocas/>
- L. K. Massey y K. J. Wise, «Impact of gender and age on urinary water and mineral excretion responses to acute caffeine doses.,» *Nutrition Research*, 1992.
- Rodrigo Orozco, B., & Carolina Camaggi, M. (2010). Evaluación metabólica y nutricional en litiasis renal. *Revista médica Clínica Las Condes*, 21(4), 567–577. [https://doi.org/10.1016/s0716-8640\(10\)70572-1](https://doi.org/10.1016/s0716-8640(10)70572-1)
- Dominguez Vinayo, E. H. (2022). Descripción de características sociodemográficas y clínicas de pacientes con litiasis renal”. *Revista colombiana de nefrología*, 9(1), e554. <https://doi.org/10.22265/acnef.9.1.554>
- Türk C, Knoll T, Petrik A, Sarica K, Seitz C, Straub M, et al. Guía clínica sobre la urolitiasis ÍNDICE PÁGINA. *Eur Assoc Urol* [Internet]. 2019;3(26):122. Available from: <https://uroweb.org/wp-content/uploads/07-GUIA-CLINICA-SOBRE-EL-CANCER-LA-UROLITIASIS.pdf>
- Una buena hidratación evita los cálculos renales. (s/f). Tu canal de salud. Recuperado el 6 de mayo de 2024, de <https://www.tucanaldesalud.es/es/voz-especialista/buena-hidratacion-evita-calculos-renales>
- García-Perdomo, H. A., Solarte, P. B., & España, P. P. (2016). Fisiopatología asociada a la formación de cálculos en la vía urinaria. *Revista Urología Colombiana / Colombian Urology Journal*, 25(2), 109–117. <https://doi.org/10.1016/j.uroco.2015.12.012>

- Prevalencia de la urolitiasis en la población española de 40 a 65 años: Estudio PreLiRenE - ScienceDirect [Internet]. [cited 2021 Jan 31]. Available from:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0025775316300082>
- Litiasis Renal. (s/f). Nefrologiaaldia.org. Recuperado el 30 de mayo de 2024, de
<https://www.nefrologiaaldia.org/es-articulo-litiasis-renal-242>
- Vitamina C y cálculos renales . (2001, 19 de noviembre). Consumidor |; Consumidor Eroski.
<https://www.consumer.es/alimentacion/vitamina-cy-calculos-renales.html>
- La Dieta y los Cálculos Renales. (2022, octubre 24). National Kidney Foundation.
<https://www.kidney.org/es/atoz/content/diet>
- Recomendaciones dietéticas para pacientes con litiasis cálcicas. (2021, octubre 6). aeuexp; Asociación Española de Urología.
<https://aeuexp.aeu.es/recomendaciones-dieteticas-para-pacientes-con-litiasis-calcicas/>
- Dávila, M.E. et al. (2008) ‘Nivel de Conocimiento de Adolescentes sobre VIH/SIDA’, REVISTA DE SALUD PÚBLICA , 10(5).
- Fava, P. (2021, junio 10). Los 5 peores alimentos para las piedras del riñón: esto es lo que debes tomar en su lugar. El Español.
https://www.elespanol.com/ciencia/nutricion/20210610/peores-alimentos-piedras-rinon-debes-tomar-lugar/587691871_0.html
- (S/f). Comunidad.madrid. Recuperado el 30 de mayo de 2024, de
https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/69.litiasis_renal.pdf
- Universitat de les Illes Balears. (s/f). Un nuevo motivo para gozar del chocolate: previene las piedras en el riñón. Uib.es. Recuperado el 3 de junio de 2024, de <https://diari.uib.es/Hemeroteca/Un-nuevo-motivo-para-gozar-del-chocolate-previene.cid634287>
- Bonilla, R. (2023, mayo 11). Así es la alimentación que produce más piedras en el riñón. La Razón.
https://www.larazon.es/salud/asi-alimentacion-que-produce-mas-piedras-rinon_20230511645c7ff7910a1b0001c70515.html
- Roskaritz, A. (2023, marzo 7). Ojo con los refrescos de cola: contienen ácido fosfórico una sustancia que puede dañar los riñones, según los expertos. Com.mx; Directo al Paladar México.

<https://www.directopaladar.com.mx/eventos/ojo-refrescos-cola-contienen-acido-fosforico-sustancia-que-puede-danar-rinones-expertos>



Oussama, A., Touhami , M. and Mbarki, M. (2005) 'IN VITRO AND IN VIVO STUDY OF EFFECT OF LEMON JUICE ON URINARY LITHOGENESIS', Faculty of Sciences and Technics of Béni-Mellal, 58(10).

Morán, E. et al. (2013) 'Fitoterapia en urología. evidencia científica actual de Su Aplicación en urolitiasis, Dolor Pélvico Crónico, Disfunción Eréctil e Infecciones Urinarias', Actas Urológicas Españolas, 37(3), pp. 174–180. doi:10.1016/j.acuro.2012.07.004.

