



## CÓLICO RENAL

### Cuidados y Recomendaciones

La información que a continuación le ofrecemos, le ayudará a conocer la evolución de su proceso y manejar las posibles complicaciones que puedan surgir.

- La causa más frecuente del cólico renal es la presencia de cálculos en el riñón o en las vías urinarias.
- Los cálculos pueden tardar en ser eliminados; desde horas a semanas o meses. Normalmente, se expulsan espontáneamente o con ayuda de tratamiento médico. En ocasiones, es necesario recurrir a otros métodos como la colocación de un catéter doble J, la realización de una litotricia o una intervención quirúrgica (Ureterorenoscopia).
- Es normal expulsar arenillas o algún pequeño cálculo al orinar. A veces, el color de la orina puede ser algo roja por la irritación de las estructuras al paso de la piedra.
- Si expulsa el cálculo o restos de arenillas, se aconseja guardarlo para su análisis, de esta forma, podremos conocer de qué sustancia está compuesto y las posibles causas de su formación.

#### Durante el cólico:

- Reduzca la ingesta de líquidos, de esta forma producirá menos orina y se hará menor presión sobre el cálculo.
- La aplicación de calor seco o baños de inmersión con agua templada alivia el dolor, ya que actúan como antiespasmódico de las vías urinarias.

#### Alimentación:

La dieta dependerá de la composición del cálculo:

- En cálculos de **Ácido úrico**, evite alimentos ricos en purinas: mariscos, pescado azul, atún, hígado, sardinas, anchoas, boquerones, pavo...
- En cálculos de **Oxalato cálcico**, evite alimentos ricos en vegetales de hoja verde como: espinacas, remolacha, acelgas, pimiento verde, frutos secos, apio, berza, puerro, uvas negras y Té. Debe moderar el consumo de derivados lácteos, puede tomar 2 vasos de leche al día.
- Debe moderar el consumo de proteínas (pescado, carne): La cantidad recomendada es una ración diaria de 120-150 gr.
- Debe incluir en su dieta alimentos ricos en citratos como: naranjas, pomelo, mandarina, Kiwis, limón....favorecen que la orina sea menos acida impidiendo la formación de cálculos, tanto de oxalato cálcico como de ácido úrico.
- Debe limitar los azúcares de absorción rápida: azúcar, mermelada, miel, bollería, pastelería, aumentan la emisión de calcio por la orina.
- Debe reducir el consumo de sal, especias, bebidas alcohólicas y excitantes como el café, té, cerveza o cacao.
- **Beba abundantes de líquidos**, unos 2-3 litros al día (agua, infusiones, zumos, caldos,... beba en pequeñas cantidades a lo largo del día.
- **No se aconsejan** las bebidas gaseosas por su contenido en sodio, ni las bebidas azucaradas (coca cola, refrescos).

#### Actividad:

- Realice ejercicio físico de manera regular, evite el sedentarismo y los ejercicios muy intensos (saltar a la comba, bajar escaleras,...).
- Cuando realice ejercicio o en situaciones de mucho calor deberá reponer las pérdidas de agua bebiendo una cantidad superior de líquidos.
- **Evite la sauna.**

#### Importante:

Controle y prevenga las infecciones urinarias:

Orine al primer signo de necesidad y no demore la micción.

Orine antes e inmediatamente después de las relaciones sexuales.

Use medidas higiénicas adecuadas:

**Mujer:** limpie la zona genital de delante hacia atrás.

**Hombre:** Retire el prepucio, limpie y seque la zona, no olvide volver a colocar el prepucio hacia adelante.

**SIGNOS DE ALERTA:** Acuda a su médico de cabecera o al servicio de urgencias:

- Si tiene dolor intenso que no cede con la medicación prescrita .
- Si tiene fiebre igual o por encima de 38° C.
- Si no puede orinar.