



"Cuando se ha tenido un cólico renal, es más probable volver a padecerlo"

► El Hospital Quirónsalud Miguel Domínguez señala la hidratación, la alimentación y el control del peso como algunos factores modificables

PONTEVEDRA. Haber sufrido un cólico renal aumenta las probabilidades de volver a padecer otro episodio en los años siguientes. Así lo advierte el especialista en Urología del Hospital Quirónsalud Miguel Domínguez, Carlos Müller, quien explica que además de la predisposición genética y familiar, hay otros factores que pueden favorecer la formación de nuevos cálculos. Por ejemplo, una hidratación insuficiente, el exceso de sal y proteínas animales en la dieta o determinados hábitos de vida; de ahí que mantener una ingesta adecuada de líquidos y cuidar la alimentación sean dos de las principales medidas para reducir el riesgo.

"Cuando una persona ya ha presentado un cólico renal, es más probable que vuelva a padecerlo porque habitualmente persisten algunos de los factores modificables que favorecen la formación de cálculos, como son una hidratación insuficiente, una alimentación inadecuada o determinados problemas relacionados con el peso corporal", explica.

Las litiasis renales se producen cuando determinadas sustancias, producto de los procesos metabólicos del organismo y que se eliminan por la orina, se concentran y forman cristales que pueden crecer progresivamente, uniéndose a otros hasta convertirse en cálculos. La enfermedad puede aparecer a cualquier edad, aunque es más frecuente entre los 30 y los 60 y poco habitual antes de los 25.

PREVENCIÓN. La hidratación es uno de los principales factores sobre los que se puede actuar para reducir el riesgo de formación de piedras en el riñón. Como referencia general, el especialista recomienda una ingesta de entre 1,5 y 2 litros de líquidos al día, aunque esta cantidad debe adaptarse a situaciones en las que exista una mayor pérdida de líquidos, como la práctica deportiva o la exposición a altas temperaturas.

"Más que centrarnos únicamente en una cantidad concreta de líquido, lo importante es conseguir una diuresis adecuada. Una forma sencilla de comprobarlo es observar el color de la orina, que debería ser clara y ligeramente amarilla, no oscura y concentrada", apunta el doctor Müller.

La alimentación también desempeña un papel relevante. Un consumo elevado de sal, proteínas animales o determinados patrones alimentarios puede incrementar el riesgo de desarrollar litiasis. A ello se suma el peso corporal, otro de los factores que deben tenerse en cuenta en la prevención. "Una hidratación insuficiente y un consumo excesivo de sal o de proteínas animales aumentan significativamente el riesgo. Por eso, además de beber suficiente líquido, es importante mantener una alimentación equilibrada y un peso corporal adecuado", señala el urólogo.

Además de estos factores, existe una predisposición genética y familiar y determinados medi-

camentos y suplementos pueden aumentar el riesgo de formación de cálculos en personas predispuestas.

SÍNTOMAS. El cólico renal se produce cuando una piedra abandona el riñón y pasa a la vía urinaria, pudiendo provocar una obstrucción. El síntoma más característico es un dolor intenso en la zona lumbar que puede irradiarse hacia la ingle y los genitales externos. También pueden aparecer náuseas, vómitos, aumento de la frecuencia urinaria y, en ocasiones, sangre en la orina.

"Lo habitual es que el dolor se localice inicialmente en la zona lumbar y que pueda irradiarse hacia la ingle. Puede acompañarse de náuseas o vómitos y de un aumento de la frecuencia urinaria. En ocasiones, también aparece sangre en la orina", detalla el especialista.

TRATAMIENTO. El tratamiento depende principalmente del tamaño y la localización del cálculo. Las litiasis pequeñas, generalmente por debajo de los 7 milímetros, pueden expulsarse de manera espontánea, mientras que las de mayor tamaño o aquellas que provocan complicaciones pueden requerir otros tratamientos con fármacos, litotricia por ondas de choque o procedimientos quirúrgicos endoscópicos. Durante un episodio de cólico renal, no se recomienda aumentar la ingesta de agua mientras persiste el dolor.

"Lo más importante, además de controlar el dolor, es valorar la ausencia de complicaciones, sobre todo de una infección, que requerirá un tratamiento urgente", concluye el doctor Müller.