



Sanidad

Las piedras en el riñón son más frecuentes entre los 30 y los 60 años

REDACCIÓN

Pontevedra

Haber sufrido un cólico renal aumenta las probabilidades de volver a padecer otro episodio en los años siguientes.

Así lo explica el doctor Carlos Müller, especialista en Urología del Hospital Quirónsalud Miguel Domínguez, que añade que aunque existe una predisposición genética y familiar, otros factores como una hidratación insuficiente, el exceso de sal y proteínas animales en la dieta o determinados hábitos de vida pueden favorecer la formación de nuevos cálculos. Mantener una ingesta adecuada de líquidos y cuidar la alimentación son dos de las principales medidas para reducir el riesgo.

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 años y poco habitual antes de los 25.

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 especialista, que subraya que un consumo elevado de sal, proteínas animales o determinados patrones alimentarios puede incrementar el riesgo de desarrollar litiasis. ■