



Hidratación y dieta, claves para en la prevención de cólicos renales

PONTEVEDRA / LA VOZ

El servicio de urología del Hospital Quironsalud Miguel Domínguez de Pontevedra da algunas claves para prevenir cólicos renales. Exponen desde la unidad que haber sufrido un cólico renal aumenta las probabilidades de volver a padecer otro en los años siguientes, y 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.

«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 el doctor Carlos Müller, especialista en Urología del Hospital Quironsalud Miguel Domínguez.

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.

La enfermedad puede aparecer a cualquier edad, aunque es más frecuente entre los 30 y los



Carlos Müller, urólogo del Quironsalud Miguel Domínguez.

60 años y poco habitual antes de los 25. El tratamiento depende principalmente del tamaño y la localización del cálculo. Las litiasis pequeñas, generalmente por debajo de los 7 milíme-

tros, pueden expulsarse de manera espontánea, mientras que las de mayor tamaño o las que provocan complicaciones pueden requerir otros tratamientos con fármacos, litotricia por ondas de choque o procedimientos quirúrgicos endoscópicos.

Diuresis adecuada

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 centrar-

nos 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.

Además de estos factores, existe una predisposición genética y familiar y determinados medicamentos y suplementos pueden aumentar el riesgo en personas predispuestas.