

Consejos

Para prevenir y tratar los cólicos nefríticos y piedras en el riñón



FUNDACIÓNSEFAC

La formación de **piedras y arenilla en el riñón** se produce por la suma de múltiples factores.

La asociación de una predisposición genética, determinados tipos de dieta, el estrés, la obesidad, infecciones de orina o incluso el consumo de medicamentos (acetazolamida, triamtereno, sulfamidas, ciprofloxacina o pregabalina), pueden favorecer la precipitación de minerales

que solidifican en forma de cristales y cuya agregación termina creando una piedra en el riñón.

La formación de una piedra puede preceder años al episodio de un cólico nefrítico, ya que generalmente no suele causar ningún tipo de sintomatología hasta el momento en el que la piedra desciende por el conducto que comunica el riñón con la vejiga, el uréter, dificultando el paso de la orina debido a la obstrucción que genera.

Como consecuencia de esta obstrucción se produce un aumento de la presión dentro de la luz de la vía urinaria, lo que genera un episodio de dolor recurrente de gran intensidad en la zona lumbar y lateral del abdomen hasta que se produce la expulsión de la piedra permitiendo el paso nuevamente de la orina a una presión fisiológica normal.

Por todo esto la prevención es fundamental y muy efectiva en muchos de los tipos de piedras.

Recomendaciones

1 ANTE UN EPISODIO DE CÓLICO NEFRÍTICO SE DEBE EVITAR FORZAR LA INGESTA DE LÍQUIDOS SI TIENE DOLOR. La imposibilidad del paso de la orina a un ritmo normal desde el riñón hasta la vejiga genera un aumento de presión manifestándose como un dolor intenso típico del cólico nefrítico. Debemos evitar la deshidratación pero un exceso en la ingesta de líquidos empeorará el dolor.

2 EL CONSUMO DE ANALGÉSICOS PARA CONTROLAR EL DOLOR DEBE HACERSE DE FORMA PAUTADA, evitando que se instaure el dolor. Una vez establecido es más difícil conseguir controlarlo.

3 EL USO DE CALOR LOCAL CON UNA MANTA ELÉCTRICA O UNA BOLSA DE AGUA CALIENTE ayudará a controlar el dolor. Es importante tener precaución para evitar quemaduras o lesiones si se aplica calor en exceso.

4 CONTROLAR LA ORINA TRATANDO DE FILTRARLA ES FUNDAMENTAL PARA CONFIRMAR LA EXPULSIÓN DE LA PIEDRA Y PERMITIRÁ UN POSTERIOR ANÁLISIS DE LA MISMA. Cuando la piedra llega a la vejiga se produce la resolución del cuadro clínico y en la mayoría de casos se puede orinar la piedra sin producir ningún tipo de síntoma, ya que la uretra (conducto que comunica la vejiga con el exterior del cuerpo) es de mucho mayor calibre que el uréter (conducto que comunica el riñón con la vejiga). De ahí que sea importante filtrar la orina para confirmar su expulsión.

5 Existen situaciones en las que es obligatorio ACUDIR A URGENCIAS; como son la aparición de **fiebre o cese en la producción de orina,** en tal caso siempre se debe consultar en un centro sanitario ya que es posible que se deba realizar una derivación urinaria de urgencia para resolver la obstrucción o tratar una posible infección urinaria sobreañadida.

Preguntas frecuentes

HE PADECIDO UN CÓLICO NEFRÍTICO, ¿PUEDO VOLVER A SUFRIR OTRO EPISODIO?

La mitad de las personas que sufren un episodio de cólico nefrítico pueden volver a experimentar otro a lo largo de su vida. Incluso cuando hemos padecido un cólico podemos ya tener formadas previamente piedras en el riñón que no nos generen ningún tipo de síntomas hasta que comiencen su descenso hacia la vejiga.

¿VOY A TENER PIEDRAS EL RESTO DE MI VIDA?

Existen múltiples factores que favorecen la formación de piedras, la suma de estos es el desencadenante de la formación de las piedras en el riñón. Mantener una correcta hidratación consiguiendo generar dos litros de orina al día, consumir una dieta equilibrada y mantener unos hábitos de vida saludables evitando el estrés y sobrepeso pueden reducir a más de la mitad el riesgo de formar nuevas piedras.

¿TODOS LOS TIPOS DE PIEDRAS SON IGUALES?

Existen diferentes tipos de cálculos y las medidas para su prevención puede diferir. A grandes rasgos podemos clasificarlos en cuatro grupos.

Por orden de prevalencia son: cálculos de calcio, de ácido úrico, infecciosos y de cistina.

Existen una serie de medidas generales para evitar todos los tipos de cálculos y específicas según su clasificación.

HE TENIDO PIEDRAS DE CALCIO.

¿DEBO SUPRIMIR LOS ALIMENTOS CON CALCIO DE MI DIETA?

Solo en casos excepcionales y bajo indicación médica se deben suprimir los alimentos con alto contenido en calcio de la dieta. Suprimir el calcio en nuestra alimentación no solo no será beneficioso para la salud de nuestros huesos sino que además puede llegar a favorecer la formación de cálculos renales.

Debemos consumir la cantidad de calcio en la dieta recomendable para nuestro género y edad.

¿PUEDO TOMAR MEDICACIÓN PARA DISOLVER MIS PIEDRAS?

Actualmente solo existe evidencia para afirmar que podemos disolver en la mayoría de los casos las piedras cuya composición es de ácido úrico. Si modificamos el pH de nuestra orina conseguiremos disolver las piedras ya existentes y evitar la formación de nuevas piedras.

¿CUÁNTA AGUA Y QUÉ TIPO DEBO BEBER PARA EVITAR FORMAR NUEVAS PIEDRAS?

Es fundamental conseguir producir dos litros de orina al día, para lo cual será necesario consumir entre dos litros y medio a tres litros de agua al día según el calor ambiental o la actividad física que realicemos.

Respecto al tipo de agua, el objetivo no es qué tipo de agua sino cuanta, independientemente del grado de mineralización de la misma. El consumo de agua con gas solo será recomendable en casos concretos de piedras de ácido úrico.

¿QUÉ MEDIDAS DEBO SEGUIR EN MI DIETA PARA REDUCIR EL RIESGO DE NUEVAS PIEDRAS?

Es fundamental reducir el consumo de sal, no solo la que agregamos durante el proceso de cocinado o la sal de mesa, también aquellos alimentos como conservas, embutidos, salsas o comida precocinada, ya que suelen tener un alto contenido en sal. El consumo de proteínas en exceso (ya sea de origen animal o vegetal) es un factor de riesgo para la formación de cálculos renales, por lo que debemos limitar su consumo.

¿PUEDO TOMAR ALGÚN TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTICIO NATURAL PARA EVITAR LA FORMACIÓN DE NUEVAS PIEDRAS ?

Hay productos de origen natural que contienen la planta conocida como rompe-piedras combinada con plantas diuréticas y remineralizantes con evidencia científica que demuestra la reducción en la formación de cristales en la orina cuya agregación desencadena la formación de piedras, para prevenir la formación de nuevas piedras.

PUBLICIDAD



HERBENSURINA RENAL INFUSIÓN

De 2 a 4 infusiones al día.
- 40 sobres CN 157079.6
- 20 sobres CN 157078.9

HERBENSURINA RENAL CONCENTRADO PARA DILUIR

1 ó 2 diluciones de 10ml al día.
- Frasco de 250ml CN 175329.8

HERBENSURINA RENAL COMPRIMIDOS

1 ó 2 comprimidos al día. Cada comprimido debe acompañarse de 2 vasos de agua.
- Caja con 30 comprimidos. CN 166911.7