

# Cólico nefrítico

Se produce al generarse cálculos o arenilla en alguna parte del conducto que va de los riñones al tracto urinario, cerca de la uretra, y estos obstaculizan el paso de la orina. Los cálculos pueden ser de calcio, ácido úrico, etc.

Sobre los cálculos, en algunas ocasiones se produce una infección, especialmente cuando se tienen desde hace mucho tiempo o son muy grandes.

El cólico provoca un dolor intenso que, normalmente, tiene su origen en la región lumbar y se irradia hacia las zonas inguinal o genital.

El dolor no mejora con el reposo y se acompaña a menudo de náuseas, vómitos y una sensación continua de necesidad de orinar, aunque luego se orina muy poca cantidad. A veces aparece sangre en la orina.

Recomendaciones:

- Utilice una manta eléctrica caliente o tómese un baño de agua caliente.
- Tome la medicación analgésica indicada por el médico.
- Mientras persista el dolor, no beba más de lo necesario.
- Cuando el dolor disminuya, beba un mínimo de 2,5 litros de agua al día (de 8 a 12 vasos). Puede tomar infusiones y zumos de fruta.

Su médico realizará el control del cólico nefrítico, o le derivará al urólogo, pero acuda al médico antes del control si:

- Tiene fiebre.
- Los vómitos imposibilitan la toma de la medicación.



- El dolor no cede.
- Orina poco.
- Aumenta la sangre en la orina.
- Está embarazada.

Si el cálculo es muy grande y no puede eliminarse por la orina, su urólogo le indicará otras técnicas para su eliminación (litotricia, cirugía...).

## ¿Cómo puede prevenir los cálculos?

- Beba habitualmente agua en abundancia, especialmente si hace calor o suda más.
- Dieta: **modere el consumo de sal, carne, cacao, café, cafeína, refrescos de cola y te.** Evite las bebidas alcohólicas (sobre todo la cerveza). Evite un exceso de calorías. No abuse de los laxantes. Haga ejercicio con moderación.
- **Las dietas específicas para prevenir la repetición de cólicos tienen una eficacia muy limitada.** Deben valorarse individualmente y solo si los cólicos se repiten a menudo:
  - **Cálculos de calcio:** Disminuya los alimentos ricos en oxalatos (algunas verduras, frutos secos, sardinas, etc.), y modere, solo modere, los alimentos ricos en calcio (leche y derivados). Aumente el consumo de cítricos y de kiwis (ricos en citratos). Evite un exceso de carne, pescado o huevos.
  - **Cálculos de ácido úrico:** Evite, sobre todo, el alcohol.
  - **Cálculos de cistina:** Limite el pescado.