

¿Cuál es la sintomatología?

- **El dolor es el síntoma principal.** No mejora con reposo y con frecuencia se acompaña de náuseas o vómitos, agitación, ansiedad, taquicardia y sudor frío. Puede dar ganas de orinar a menudo, quemazón al orinar e incluso orina teñida de sangre.
- La duración del cuadro es muy variable, desde pocos minutos a horas. **Es muy frecuente que se repitan los episodios en días posteriores** hasta la expulsión de la piedra. La zona más dolorosa acostumbra a coincidir con el sitio dónde se encuentra la piedra.

Causas

- En el 90% de los casos la causa del dolor es el aumento de la presión dentro de los conductos de la orina (desde el riñón hasta la uretra) producida por la obstrucción por piedras (cálculos). **La causa de la producción de estos cálculos es desconocida en la mayoría de los casos** siendo detectados al realizar pruebas o radiografías por otros motivos.
- Otras causas poco frecuentes son el hipoparatiroidismo, la cistinuria, algunos tipos de cáncer, el abuso de laxantes, los diuréticos y los antiácidos o infecciones repetidas del trato urinario.

¿Qué hay que hacer inicialmente y cuando hay que visitar al médico?

- Ante este tipo de dolor que acostumbra a ser intenso puede tomarse alguna medicación para el dolor que le sea conocida, **aplicarse calor local en la zona del dolor e incluso tomar un baño con agua caliente** buscando la mejor postura.
- Es necesario que se desplace a un centro de salud si...
 - el dolor no mejora,
 - los vómitos no ceden,
 - el dolor se acompaña de fiebre o mucho malestar,
 - está embarazada,
 - tiene sólo un riñón que funciona,
 - deja de orinar durante horas,
 - tiene alguna enfermedad grave.

Prevención

- La medida preventiva más importante y que sirve para todos los tipos de piedras es **aumentar la cantidad de líquido que se tiene que beber**. Beba más de 2,5l de líquido al día (unos 12 vasos), preferiblemente agua o zumos de fruta. Recuerde beber más líquidos en situaciones que aumenten las pérdidas: calor, ejercicio, enfermedades, trabajo.
- Respecto a la dieta se recomienda, en general, **moderar el consumo de sal, carne, cacao, café, bebidas que tengan cafeína, refrescos de cola y el té**. Hay que **evitar también las bebidas alcohólicas** (sobre todo la cerveza), **evitar dietas que sobrepasen las 2000 calorías** al día, no abusar de laxantes y realizar ejercicio moderado.
- Las dietas específicas para prevenir la repetición de los cólicos tienen una eficacia muy pobre como para recomendarlas para toda la vida, por lo que deben ser pautadas individualmente, dependiendo de cada caso. **En los casos en los que los cólicos se repiten muy a menudo, como medida complementaria se recomiendan los siguientes consejos respecto a las dietas**, teniendo en cuenta la composición de las piedras.
 - En los cálculos que contienen calcio:**
 - Disminuya la cantidad de alimentos ricos en oxalato, como las espinacas, berros, bróquil, las acelgas, las endivias, la remolacha, el ruibarbo, las nueces, los cacahuetes, sardinas, anchoas, sardinas en salazón y bacaladilla.
 - No restrinja el calcio de la dieta (leche y derivados) ya que puede aumentar el riesgo de formación de cálculos.
 - Aumente los alimentos ricos en citrato como son el limón, la naranja, el pomelo, el kiwi, la grosella y la guayaba.
 - Evite dietas con alto contenido de proteínas de origen animal (carne, pescado, huevos...) de más de 150gr diarios.
 - En los cálculos de ácido úrico:**
 - Disminuya el consumo de carne (sobre todo vísceras de animales), marisco, embutidos, queso curado, grasas y alcohol.
 - En los cálculos de cistina:**
 - Limite el consumo de pescado.