

8.2. Cólico de riñón

El **cólico de riñón** se presenta habitualmente con dolor intenso en la mitad inferior de la espalda, en la cintura o en el costado. Aparece bruscamente, aunque no es continuo, sino que aumenta y disminuye a intervalos de tiempo variables (se le llama dolor cólico). No mejora con el reposo. Se puede acompañar de los siguientes síntomas o signos:

- Ganas de orinar con frecuencia.
- Ardor al orinar.
- Náuseas y vómitos.
- Orina con sangre o maloliente.
- Dolor en los genitales.

El cólico se debe al descenso de una piedra o arenilla por las vías urinarias. Las piedras, también llamadas cálculos, se forman en el riñón a partir de las sustancias o minerales que filtra. Las más frecuentes son las de calcio, seguidas de las de ácido úrico. Si son muy pequeñas, como arenilla, se expulsan con la orina con mínimas molestias. Si el tamaño es mayor, rozan intensamente los conductos de las vías urinaria (uréter) y dan lugar a la aparición del cólico.

La mayoría de las veces, la piedra o la arenilla se expulsa espontáneamente. De no ser así, se debe recurrir a su destrucción con una máquina que envía ondas de choque, lo que llamamos **litotricia**, o extraerla con una operación, o a través de un pequeño tubo introducido por el conducto de la orina.

Si los cólicos se repiten, es necesario averiguar el origen de los cálculos, por lo que puede que su médico le solicite análisis de sangre y orina, radiografías o ecografías, hasta localizar la piedra y su composición, y en muchos casos solicitará el análisis de la propia piedra.

¿Qué puede hacer?

- Si el dolor es intenso, busque atención médica de urgencia.
- En todo caso, intente calmar el dolor con algún **medicamento analgésico** o antiinflamatorio conocido por usted.
- Busque la postura en la que se encuentre mejor y aplíquese **calor local**, preferentemente calor húmedo y, si es posible, tome un **baño caliente**.
- Orine en un recipiente o filtre la orina con una gasa para **intentar recoger el cálculo** y confirmar que lo ha expulsado, y si es posible, analizarlo.
- La expulsión de la piedra da fin al episodio.



- Para **prevenir la formación de una nueva piedra beba agua en abundancia**, al menos de 2 a 3 l diarios o más en caso de perder más líquidos debido al calor, trabajo o ejercicio.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si a pesar del tratamiento médico, la postura y el calor local, el dolor no cede o va en aumento.
- Si está embarazada, tiene un solo riñón funcionando o alguna enfermedad debilitante, debe acudir a urgencias.
- Si aparece **fiebre o deja de orinar** no demore la visita. Acuda a urgencias.

¿Dónde conseguir más información?

- www.informapacientes.es/index.html
- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000458.htm
- <http://familydoctor.org/familydoctor/es/diseases-conditions/kidney-stones.html>
- <http://saludyalimentacion.consumer.es/calculos-renales-al-completo>