

## 8.2. Cólico de riñón

El **cólico de riñón** se presenta habitualmente con dolor intenso, repentino, intermitente, en la mitad inferior de la espalda, en la cintura o en el costado y se extiende hasta los genitales, en la mayoría de los casos. Se puede acompañar de los siguientes otros síntomas o signos:

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

El cólico se debe al descenso por las vías urinarias de una piedra o arenilla. Las piedras, también llamadas cálculos o litiasis, se forman en el riñón a partir de las sustancias o minerales que filtra y forman pequeños cristales. 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 urinarias (uréter) y dan lugar a la aparición del cólico.

La mayoría de las veces la piedra o la arenilla se expulsa espontáneamente. Si el tamaño es mayor de 5 mm, es raro que pueda expulsarse. En estos casos, 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 tubo introducido por el conducto de la orina.

Si los cólicos se repiten, es necesario averiguar el origen de los cálculos, por lo que debe acudir a su médico o médica.

### ¿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 que tolere bien (ibuprofeno, naproxeno, etc.).
- 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**, 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.



- Haga una correcta alimentación. Evite productos que contengan oxalato (espinacas, judías, tomates, etc.).
- Disminuya el consumo de grasas y carnes rojas, ricas en ácido úrico.
- Dependiendo del tipo de piedra puede ser que le recomienden una dieta.
- Si toma antiácidos que contienen calcio, pregunte a su médica o médico.

### ¿Cuándo acudir a su médico/a de familia?

- Si a pesar del tratamiento médico, la postura y el calor local, el dolor no cede o va en aumento.
- Si se ha repetido, es necesario realizar un estudio.
- Si está embarazada, tiene un solo riñón funcional o alguna enfermedad debilitante, debe acudir a urgencias.
- Si aparece **fiebre**, acuda a urgencias.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <http://saludyalimentacion.consumer.es/calculos-renales-al-completo>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000458.htm>
- <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/kidney-stones/symptoms-causes/>