



## **Consejos para prevenir las piedras en el riñón**

El **cólico de riñón** o **cólico nefrítico** representa una de las **urgencias urológicas** más frecuentes. Se produce por el paso de una 'piedra' o arenilla a las vías urinarias. Estas piedras, también llamadas cálculos, se forman en el riñón a partir de las sustancias o minerales que filtra y que le llegan a través de la sangre.

Los **cálculos** más frecuentes son los de **calcio**, seguidos por los de **ácido úrico**, los asociados a **infecciones del tracto urinario** y en último lugar, por los de **cistina**.

A continuación os presentamos los consejos más importantes para prevenir la aparición de cálculos en el riñón.

- La medida más importante y efectiva, sea cual sea el tipo de piedra, es **aumentar la cantidad de líquidos** a beber:
  - Se recomienda beber más de 2,5l de líquidos al día, preferiblemente agua o zumos de frutas naturales
  - Acostúmbrate a beber, inclúyelo en tu vida diaria como un hábito
  - Recuerda aumentar aún más la ingesta de líquidos en situaciones donde haya más pérdidas: calor, ejercicio físico, enfermedades digestivas...
- La **dieta** también juega un papel importante en la prevención de los cálculos renales.
  - Así, en los **cálculos que contienen calcio**:
    - Disminuye los alimentos ricos en oxalato: espinacas, acelgas, endivias, remolacha, nueces, cacahuets...
    - Aumenta el consumo de alimentos ricos en citrato: Limón, naranja, kiwi...
    - Actualmente NO se aconseja disminuir la ingesta de leche y derivados de la dieta, porque no ha demostrado disminuir la formación de este tipo de cálculos, en contra de lo que se ha pensado durante años.
  - En los **cálculos de ácido úrico**:
    - Disminuye el consumo de alcohol, carnes, mariscos, grasas, embutidos y quesos curados.
  - Por último, en los **cálculos de cistina**:
    - Disminuye el consumo de pescado en general.
- Además existen diversos **fármacos** que se pueden tomar para prevenir la formación de cálculos, pero siempre estarán sujetos a la prescripción médica y dependerán de la composición del cálculo.
- En caso de duda consulta con tu médico de familia.