



¿ESTÁS CURSANDO UN CUADRO DE CÓLICO RENAL?

PAUTAS HIGIÉNICO-DIETÉTICAS PARA CUIDARTE

- Beber suficiente agua u otros líquidos, para lograr la eliminación de orina una diuresis (diuresis) se recomienda tomar de 2 a 3 litros.
- Disminuir la ingesta de los siguientes alimentos:

ightarrow Té ightarrow Bebidas carbonatadas ightarrow Remolacha

 \rightarrow Café \rightarrow Chocolate \rightarrow Zanahoria

 \rightarrow Jugo de tomate \rightarrow Cacao \rightarrow Sopa de verduras

ightarrow Limonada ightarrow Espinaca ightarrow Porotos ightarrow Nueces

Restringir la ingesta de sal.

- Disminuir la cantidad de proteínas animales ingeridas (carnes rojas, embutidos, achuras)
- o Realizar el plan analgésico, según la indicación médica:
 - Tramadol 50 mg, cada 6-8 horas.
 - Ketorolac 10 mg, cada 8 horas. Solo en caso de que persista el dolor.
- Evitar realizar actividad física intensa.
- O Una vez expulsado el cálculo, de ser posible, recuperarlo y guardarlo para que sea analizado (en caso de ser necesario).
- El dolor podría volver a presentarse. Si eso llega a suceder, se recomienda usar un método más fuerte para aliviar el dolor. La reaparición del mismo no implica que se trate de una situación médica grave, pero en caso de que sea muy intenso y no cese, es aconsejable acudir al servicio de Emergencias médicas para recibir la atención necesaria.
- o Realizá una interconsulta con el Servicio de Urología.

En caso de tener fiebre, molestias al orinar (ardor), vómitos incoercibles, ausencia de orina en 12 horas u orina con sangre, concurrir a la Guardia/Emergencias.

