

## **Urolitiasis:**

Es el desarrollo de piedras (cálculos) dentro de los riñones que pueden crecer y quedar fijos o migrar al uréter o la uretra produciendo dolor (cólico).

## **Signos de alarma:**

### **Consultar la IPS básica en caso de:**

- Dolor intenso que aparece y desaparece.
- Nauseas o vómito.
- Más de 5 deposiciones líquidas.
- Orina con sangre.
- Dolor o ardor al orinar.
- Sensación incompleta al orinar.
- Fiebre.

## **Tratamiento:**

### **En caso de requerir medicamentos tenga en cuenta:**

- Tomar el medicamento prescrito por el medico sin suspender el tratamiento.
- Tomar los medicamentos con agua a la hora indicada.
- No se automedique.

## **Recomendaciones:**

- Aumente el consumo de agua 2 litros al día.
- Tomar zumo de naranja.
- Disminuya el consumo de carne, pollo y huevo.
- Disminuya el consumo de leche y sus derivados.
- Aumente el consumo de frutas y vegetales.
- Evite las bebidas azucaradas y el chocolate.
- Evite los suplementos de calcio.
- Aumente el consumo de banano.
- Disminuya el consumo de sal.
- Evite comida chatarra.

## **Recuerde:**

- Realice actividad física moderada.
- No se aguante las ganas de orinar.
- Mantenga los genitales limpios y secos.
- No utilice ropa interior ajustada.
- Aplique paños de agua tibia en la zona de dolor para los espasmos musculares.
- Procure mantener su peso ideal.

