

MEDIDAS HIGIENICO DIETETICAS LUEGO DE UN CÓLICO RENAL

- 1) Abundante hidratación lograr diuresis de 2 a 3 litros.
- 2) Disminuir ingesta de té, café, jugo de tomate, limonada, bebidas carbonatadas, chocolate, cacao, espinaca, remolacha, zanahoria, sopa de verduras, porotos, nueces.
- 3) Restringir la ingesta de sal.
- 4) No restringir cantidad de calcio.
- 5) Disminuir cantidad de proteínas animales (carnes rojas, embutidos, achurras).
- 6) Utilizar el plan analgésico indicado en forma reglada:
 - Tramadol 50 mg, cada 6-8 horas.
 - Solamente si persiste el dolor: Ketorolac 10 mg cada 8 horas.
- 7) Tener presente que el dolor puede recurrir, en ese caso utilizar analgesia de rescate y esto no está asociado a un cuadro más grave. Si el dolor es muy intenso, y no cede, concurrir al servicio de Emergencias.
- 8) Concurrir a la Guardia si aparece: fiebre, molestias al orinar (ardor), vómitos incoercibles, ausencia de orina en 12 horas, sangre en la orina.
- 9) Realizar actividad física moderada.
- 10) Intente recuperar el cálculo.
- 11) Interconsulta con Servicio de Urología. Turnos al (0230) 438-8888 (en la sede central del Hospital o en los consultorios de Champagnat).