



Cálculos renales

Agua contra las piedras

Beber más agua podría evitar o retrasar la aparición de piedras en los riñones.

El por qué de esta revisión Cochrane. No se sabía con certeza hasta qué punto beber más agua funciona para un problema bastante común, los cálculos o piedras renales. ¿Podría evitar que las personas que nunca han tenido piedras en los riñones las tengan y que las que las hayan tenido en el pasado las vuelvan a tener? Y es más, ¿tiene efectos no deseados?

Su efecto en la prevención para personas sanas no está probado. Se revisaron los resultados de las investigaciones disponibles hasta octubre de 2019. No se encontraron ensayos clínicos que investigasen el papel de una mayor ingesta de agua para prevenir la formación de cálculos renales en participantes que nunca habían tenido este problema. Por tanto, no se encontró evidencia de que beber más agua pueda prevenir los cálculos renales en gente sana. Aunque tampoco se ha encontrado evidencia de efectos no deseados de esa práctica.

Sí podría funcionar en participantes que habían tenido cálculos renales anteriormente. Parece que beber más agua puede reducir el riesgo de volver a tener cálculos renales y de retrasar su aparición. Es una evidencia de certeza baja, así que harán falta más estudios para estar completamente seguros, como ocurre en muchos aspectos de la medicina.

A favor de beber más líquidos. Estos resultados apoyan la recomendación de que las personas que han tenido cálculos renales beban bastantes líquidos, o al menos lo suficiente (entre 2,5 y 3 litros al día) para conseguir 2,5 litros de orina al día.



Información extraída de Cochrane (es.cochrane.org) y adaptada por OCU. La finalidad de Cochrane es revisar y sintetizar la investigación científica, para que pacientes y profesionales tomen decisiones basadas en información fiable.