

Escala de hidratación

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

1-3: Bien hidratado

4-5: Beba un poco más

6-8: Puede estar deshidratado, beba agua ya



Incolora, transparente como el agua

Normal

Puede que beba más de lo necesario.

Beber mucha agua u otros líquidos · Diuréticos, cafeína y alcohol · Orina abundante e incolora de forma constante sin beber mucho: diabetes, diabetes insípida o problemas renales



Amarillo transparente

Normal

Normal.

Ingesta normal de líquidos · Los suplementos con vitaminas del grupo B (sobre todo riboflavina) pueden dar un amarillo intenso, fluorescente; es inofensivo



Color miel, marrón o cola

Acuda pronto al urólogo

Puede ser deshidratación grave, enfermedad hepática, destrucción muscular o sangre.

Deshidratación grave · Enfermedades del hígado y las vías biliares (bilirrubina): puede haber ictericia y heces claras · Rabdomiólisis: destrucción muscular tras ejercicio extremo, un aplastamiento o algunos medicamentos, con dolor y debilidad muscular · Sangre antigua en la orina y algunas inflamaciones renales · Habas, ruibarbo, aloe · Algunos medicamentos: metronidazol, nitrofurantoína, cloroquina, primaquina, metocarbamol, laxantes con sen



Rosa / rojo

Acuda pronto al urólogo

Puede ser sangre: debe valorarla un urólogo aunque no duela.

Sangre en la orina (hematuria): infección urinaria, cálculos renales o vesicales, próstata agrandada, tumores de vejiga o riñón, ejercicio intenso · Remolacha, moras, ruibarbo · Medicamentos: rifampicina, fenazopiridina, laxantes con sen · Sangre menstrual mezclada con la orina



Turbia / lechosa

Consulte si persiste

Puede ser infección, cristales o cálculos.

Infección urinaria: puede acompañarse de escozor, micción frecuente y mal olor · Cristales de fosfato después de las comidas (inofensivos) · Beber poco, cálculos renales · Flujo vaginal o infecciones de transmisión sexual · Semen en la orina tras la eyaculación (eyaculación retrógrada, por ejemplo tras cirugía de próstata)



Amarillo pajizo claro

Normal

Bebe lo suficiente.

El color habitual cuando se bebe lo suficiente · El color se debe a un pigmento natural de la orina (urocromo)



Amarillo oscuro / ámbar

Beba más agua

Su cuerpo necesita más agua.

Beber poco, calor, sudor, ejercicio · Primera orina de la mañana (concentrada durante la noche) · Pérdida de líquidos por fiebre, vómitos o diarrea · Si no se aclara pese a beber bastante: problemas de hígado o vías biliares (bilirrubina)



Naranja

Consulte si persiste

Deshidratación, algunos medicamentos o un problema hepático.

Beber poco · Medicamentos: rifampicina, fenazopiridina, sulfasalazina, algunos quimioterápicos · Mucha zanahoria o suplementos de vitamina C · Problemas de hígado o vías biliares, sobre todo con heces claras



Azul / verde

Consulte si persiste

Suele deberse a colorantes o medicamentos.

Colorantes alimentarios · Azul de metileno, usado en algunas pruebas y medicamentos · Medicamentos: amitriptilina, indometacina, cimetidina; propofol, un anestésico que se administra en el hospital · Rara vez, una infección urinaria por la bacteria Pseudomonas



Espumosa

Consulte si persiste

La espuma persistente puede indicar proteínas en la orina.

Chorro fuerte o vejiga llena (la espuma desaparece pronto; normal) · Orina concentrada · Proteínas en la orina (proteinuria): enfermedad renal, diabetes, hipertensión · Semen en la orina en la eyaculación retrógrada

¿Cuándo debo acudir al médico de inmediato?

- Coágulos en la orina, o sangrado con imposibilidad de orinar
- Orina roja o marrón con fiebre, escalofríos o dolor en el costado
- Orina color cola con dolor muscular tras un ejercicio intenso o una lesión

- Orina oscura con color amarillo de los ojos o la piel
- Muy poca orina pese a beber, con mareo o confusión