

El color de la orina puede indicar el estado de salud

El color, el olor, la transparencia, la cantidad, o la espuma de la orina indican aspectos relacionados con la salud y podrían alertar de algunas enfermedades. La tonalidad normal estaría entre el amarillo claro y el ámbar oscuro, resulta de una sustancia nitrogenada que constituye el pigmento que dota de amarillo a la orina y se denomina urocromo, y de la urobilina, un producto del metabolismo de la bilirrubina que se produce por degradación de la hemoglobina.

Tanto los pigmentos como algunos componentes de alimentos o medicamentos pueden alterar el color y olor de la orina. El color de la orina puede presentar una amplia variedad cromática que iría desde amarillo o naranja al rojo, azul, verde, marrón oscuro o blanco turbio.

Algunos medicamentos alteran el color, por ello es recomendable que ante cualquier alteración espere 24 horas a ver si se corrige. En caso de que persista, vaya acompañado de síntomas como dolor o fiebre, o la orina sea roja o marrón oscuro debe consultar con el especialista ya que puede indicar una enfermedad. El color, como otros aspectos de la orina, pueden ser muy útiles a la hora de determinar el estado de salud. Por ello, es importante no pasarlo por alto, chequearse periódicamente y mantener hábitos saludables.

Orina amarillo claro: es el color habitual. Si ingerimos mayor cantidad de líquido, la orina es más clara, y si bebemos menos se concentra más la urobilina y es más oscura. Si la orina es muy clara y no hemos bebido mucho podría indicar diabetes.

Orina anaranjada: puede deberse al consumo de zanahoria o remolacha. Si no se han consumido esos alimentos, puede indicar algún problema del hígado o las vías biliares, es conveniente consultar con el médico.

Orina azul o verdosa: puede ocasionarla la ingesta de espárragos o de alimentos que contengan colorantes azul verdosos. Las bacterias pseudomonas que producen infecciones de orina pueden dar lugar a orina verde. La hipercalcemia benigna hereditaria o «síndrome del pañal azul» presenta la orina en ese tono.

Orina color café: las alubias, las habas o algunos medicamentos pueden producir ese color o deberse a una deshidratación intensa o algunos problemas hepáticos.

Orina rosada o rojiza: puede ser por comer arándanos, remolacha, otros alimentos rojos o debido al ejercicio físico intenso. Sin esos desencadenantes, habitualmente, indica presencia de sangre en la orina, que puede ser por una infección, una piedra en el riñón, tumores de vejiga o de la vía urinaria. Si la orina es roja se recomienda consultar de inmediato al urólogo.

El color de la orina puede indicar el estado de salud

Orina con fuerte olor: los espárragos, el café o las infecciones de orina pueden producirlo.

Orina turbia u opaca: puede deberse a cálculos renales o infecciones en las vías urinarias. Es frecuente que se acompañe de un fuerte olor y de ganas de orinar a menudo. Esto ocurre en las infecciones de orina.

Orina espumosa: se debe a la presencia de proteínas en la orina. La proteinuria debe ser siempre estudiada, porque si no es por un exceso de proteínas en la dieta puede indicar un problema renal.