



Infecciones del tramo urinario

¿Qué debe saber?

Urology Care
FOUNDATION™
*The Official Foundation of the
American Urological Association*

¿Qué es una infección del tramo urinario?

Una infección del tramo urinario (ITU) es una infección bacteriana en cualquier parte del sistema urinario – los riñones, la vejiga o la uretra. El tipo más común es la infección en la vejiga.

Algunos factores predisponentes para tener ITUs son tener el azúcar alto, la menopausia, el embarazo, las relaciones sexuales, tener piedras en el riñón, una próstata grande o tener algún problema en el sistema inmune (el cuerpo tiene problemas para combatir las infecciones) entre otras enfermedades.

Las ITU son más frecuentes en personas que han estado encamadas, han llevado sonda vesical o han sido sometidas a ciertas cirugías.

Cualquier persona puede tener una ITU independientemente del sexo o la edad, pero son mucho más frecuentes en mujeres. Algunos estudios muestran que el 60% de las mujeres tendrán una ITU a lo largo de su vida, y entre un 20% y un 40% de las mujeres tendrán un segundo episodio de ITU. No obstante, hay maneras de prevenir las infecciones.

¿Cómo puede prevenir las ITUs?

Las bacterias viven en nuestro cuerpo y pueden llegar hasta la vejiga. Las arrastramos hacia fuera al orinar, cosa que puede evitar muchas veces los síntomas de ITU.

Algunos consejos para prevenir las ITUs son:

- Beba suficiente agua para mantenerse hidratada/o e ir orinando lo suficiente como para arrastrar hacia fuera las bacterias.

- No aguante mucho las ganas de orinar (como máximo cada 3-4 horas).
- En el caso de las mujeres, es importante limpiarse de delante a atrás tras orinar. También comentar con su médico/a ya que algunos métodos anticonceptivos, como los espermicidas y los diafragmas, aumentan el riesgo de ITU.
- Evite el estreñimiento en la medida de lo posible.

¿Cuándo debo contactar con el/la médico/a?

Algunos síntomas pueden hacerle pensar que tiene una ITU, y debería consultar con su médico/a. Por ejemplo:

- Dolor o ardor cuando orina o en la parte baja de su espalda, pelvis o vejiga.
- Urgencia, deseo apremiante de orinar, incluso con la vejiga vacía.
- Orina espesa, con sangre o mal olor.

¿Cómo se tratan las ITUs?

Las ITUs simples se pueden tratar con una pauta corta de antibióticos (por ejemplo, de 3 a 5 días puede ser suficiente). Es importante que tome todos los antibióticos que le han prescrito, incluso aunque se empiece a encontrar mejor antes de acabar la pauta.

Las ITUs complicadas pueden necesitar una pauta más larga de antibióticos y en algunos casos incluso antibióticos endovenosos. En estos casos, puede necesitar tomar medicación incluso durante semanas.

Infecciones del tramo urinario

¿Qué debe saber?

Sí...

- o Siga los consejos de su médico/a respecto al tratamiento.
- o Complete el tratamiento, incluso aunque se sienta mejor tras unas pocas dosis.
- o Beba mucho agua.
- o Contacte con su médico/a si no nota mejoría en unos dos días. Quizás quiera reconsiderar su tratamiento o solicitarle más pruebas.
- o Discuta estrategias de prevención con su médico/a.

No...

- o se olvide dosis de su medicina, necesita todas las dosis para mejorar.
- o pare de tomar la medicación solo porque se encuentre mejor
- o tome antibióticos recetados para otra persona.
- o guarde los medicamentos para la siguiente vez que se enferme.
- o coma alimentos que le estriñan especialmente, es mejor evitar el estreñimiento.

¿Hay consejos para prevenir las ITUs recurrentes?

Se considera que las ITUs son recurrentes si tiene más de 3 infecciones en un año. Si las ITUs no se tratan completamente, es fácil que vuelvan a aparecer. El dolor y la urgencia pueden desaparecer después de un par de dosis de antibiótico, pero debe acabar de tomar el antibiótico los días que le ha dicho su médico/a a pesar de encontrarse mejor. Además debería beber mucha agua. A continuación le ofrecemos otros consejos para evitar las ITUs de repetición.

La Urology Care Foundation le ofrece este documento junto con la Society of Urodynamics, Female Pelvic Medicine and Urogenital Reconstruction.

Acerca de la Fundación Urology Care

La Urology Care Foundation es la principal fundación urológica a nivel mundial y es la fundación oficial de la Asociación Americana de Urología (AUA). Brindamos información para quienes manejan activamente su salud urológica y quienes están listos para realizar cambios en su salud. Nuestra información se basa en los materiales de la

Asociación Americana de Urología, la cual es revisada por médicos especialistas.

Para más información, visite el sitio web de la Urology Care Foundation, **UrologyHealth.org/UrologicConditions** o consulte **UrologyHealth.org/FindAUrologist** para encontrar un médico cerca suyo.

Declaración de Responsabilidad

Esta información no es una herramienta para el autodiagnóstico ni un sustituto de un consejo médico profesional. No debe utilizarse ni depender de ella para dicho propósito. Por favor, converse con su urólogo o médico sobre sus inquietudes de salud. Consulte siempre a un médico antes de comenzar o suspender cualquier tratamiento, incluidos los medicamentos.

Para obtener copias de materiales impresos sobre el cáncer de vejiga no músculo invasivo y otras afecciones urológicas, visite **UrologyHealth.org/Download** o llame al 800-828-7866.