

Urología femenina

Lo que debe saber



Las mujeres suelen anteponer la salud de sus familias a la suya propia. Es muy valioso cuidar la propia salud, inclusive la salud urológica. Hay muchas cosas que pueden hacerse para prevenir afecciones urológicas como los cálculos renales y las infecciones de las vías urinarias (IVU).

Estos son algunos consejos de vida saludable que pueden mejorar su salud urológica:

Beber agua. Beber 10 vasos de agua o más todos los días puede prevenir la formación de cálculos renales y reducir el riesgo de padecer IVU.

Ir al baño con frecuencia. Tratar de orinar cada 3 o 4 horas disminuye las pérdidas y la posibilidad de padecer IVU. Además, orinar después de tener relaciones sexuales. Tener deposiciones suaves a diario puede ayudar a prevenir los síntomas relacionados con la vejiga como dolor, frecuencia, urgencia, incontinencia e IVU.

Mantenerse aseada. Para evitar las IVU, limpiarse de adelante hacia atrás después de usar el baño.

El peso es importante. Mantener un peso saludable puede disminuir el riesgo de padecer cálculos renales, la incontinencia y la vejiga hiperactiva.

Comer sano. Tratar de limitar la cafeína, el alcohol y las comidas picantes/ácidas. Pueden irritar la vejiga. El consumo elevado de sodio y proteínas animales (carne, pollo, pescado y cerdo) aumentan el riesgo de padecer cálculos renales. Es importante hablar con el médico sobre la cantidad de calcio que debe ingerir a diario. La cantidad excesiva o insuficiente de calcio puede aumentar el riesgo de cálculos renales.

Hacer ejercicio. Procure hacer 30 minutos de ejercicio moderado al menos cinco veces por semana.

No fumar. Fumar aumenta el riesgo de padecer las siguientes afecciones urológicas:

- Cáncer de vejiga
- Cáncer de riñón
- Cálculos en los riñones
- Síndrome de la vejiga dolorosa
- Incontinencia

Hay medidas que se pueden tomar a cualquier edad para mejorar el bienestar urológico:

- **Entre los 18 y los 30 años:** Averiguar si se tienen antecedentes familiares de cáncer de vejiga o riñón. Hacerse los exámenes ginecológicos de rutina y seguir prácticas sexuales seguras. Este grupo etario puede tener un mayor riesgo de sufrir IVU a causa de las relaciones sexuales. Si esto ocurre, consulte a su médico.
- **Entre los 30 y los 50 años:** Mantener niveles de glucosa y colesterol y una presión arterial saludables para reducir el riesgo de enfermedades renales.
- **Entre los 50 y los 70 años o más:** Observar si hay cambios en la necesidad de ir al baño como urgencia (sentir la necesidad urgente de orinar como si no pudiera esperar), frecuencia (necesidad de orinar con frecuencia, cada una o dos horas), incontinencia o micción nocturna. Muchos de estos síntomas están vinculados a los cambios en el nivel de estrógeno cuando las mujeres atraviesan la menopausia. La disminución de los niveles de estrógeno también puede provocar sequedad vaginal, dolor durante las relaciones sexuales e IVU recurrentes. Pregunte a su médico si puede ayudarla una crema vaginal con estrógeno.

Urología femenina

Lo que debe saber

Consulte a su médico si tiene:

- **Sangre en la orina.** La sangre puede aparecer en forma de orina roja, marrón o de color té. Puede indicar un problema más importante. Incluso si desaparece o no siente dolor, informe a su médico.
- **Incontinencia.** La incontinencia es algo que se puede evitar, a menudo con tratamientos no quirúrgicos como cambios en el estilo de vida, fisioterapia y medicamentos.
- **Prolapso vaginal.** Sentir una protuberancia vaginal o como si el tejido sobresaliera de la vagina es una afección común y tratable.
- **Dolor.** Dolor que no desaparece en pelvis, genitales, costado, abdomen, espalda o al orinar.

Acerca de Urology Care Foundation

Urology Care Foundation es la principal fundación de salud urológica del mundo y la fundación oficial de la Asociación Estadounidense de Urología. Ofrecemos información a las personas que tratan activamente su salud urológica y a quienes están preparados para adoptar cambios saludables. Nuestra información se basa en los recursos de la Asociación Estadounidense de Urología y la revisan médicos especialistas. Para obtener más información, visite el sitio web de Urology Care Foundation, **UrologyHealth.org/UrologicConditions**, o ingrese en **UrologyHealth.org/FindAUrologist** para buscar un médico cerca de usted.

Descargo de responsabilidad

Esta información no es una herramienta de autodiagnóstico ni constituye un sustituto para el asesoramiento médico profesional. No debe utilizarla ni depender de esta para dicho propósito. Hable con el urólogo o el prestador de atención médica respecto de las dudas que tenga sobre su salud. Consulte siempre al médico antes de comenzar o dejar los tratamientos, incluidos los medicamentos. Para obtener más información, visite **UrologyHealth.org/Download** o llame al +1-800-828-7866.