

# Hoja Informativa Sobre las Infecciones del Tracto Urinario

## QUE HAY ADENTRO:

- ❖ ¿**Qué es** una infección del tracto urinario?
- ❖ ¿Qué **causa** una infección del tracto urinario?
- ❖ ¿Cuáles son los **síntomas** de las infecciones del tracto urinario?
- ❖ ¿Existen **exámenes** para detectar las infecciones del tracto urinario?
- ❖ ¿Cómo se **tratan** las infecciones del tracto urinario?
- ❖ ¿Hay alguna **forma de evitar** las infecciones del tracto uterino?

## FUENTES:

Institutos Nacionales de Salud

- ❖ [Urinary tract infection in adults](#) (en inglés)
- ❖ [Infecciones Urinarias, Lo que usted debe saber](#)

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos

- ❖ [Infección de las vías urinarias hoja de datos](#)

### ¿Qué es una infección del tracto urinario?

- ❖ El tracto urinario tiene cuatro partes:
  - Riñones – recogen residuos de la sangre para convertirlos en orina.
  - Uréteres – dos tubos que llevan la orina desde los riñones hasta la vejiga
  - Vejiga – un órgano en forma de saco que guarda la orina.
  - Uretra – un tubo que lleva la orina desde la vejiga hacia fuera del cuerpo
- ❖ Una infección del tracto urinario (ITU) es una infección que hace parte del tracto de la orina.
  - Una ITU en la vejiga puede molestar o doler
  - Si una ITU se pasa a los riñones, puede crear un problema serio.

### ¿Qué causa una infección del tracto urinario?

- ❖ Bacterias que son un tipo de germen.
- ❖ Normalmente la orina no contiene bacterias.
- ❖ Una ITU ocurre cuando la bacteria llega al tracto urinario
- ❖ Frecuentemente las ITUs son causadas por bacterias que vienen del tracto digestivo.
- ❖ Las bacterias llegan primero a la uretra.
- ❖ Una infección en la uretra se llama uretritis.
- ❖ La bacteria puede moverse a la vejiga y causar una infección ahí.
- ❖ Las infecciones de la vejiga se llaman cistitis.
- ❖ Si la bacteria pasa del útero a los riñones, puede causar una infección en estos.
- ❖ Otro nombre para las infecciones de los riñones es pielonefritis
  - La piolonefritis puede ser seria. Algunas personas que la sufren deben ser hospitalizadas por varios días.

### ¿Cuáles son los síntomas de las infecciones del tracto urinario?

- ❖ Algunos síntomas comunes de todas las ITUs son:
  - Dolor u ardor al orinar
  - Una fuerte necesidad de orinar.
  - Presión en el abdomen bajo.
  - Mal olor en la orina



- Orina que parece leche, es oscura o de color rojo. Si ve orina en su sangre, dígaselo a su médico inmediatamente.
- Sentirse cansado o tembloroso
- Fiebre

### ¿Existen exámenes para detectar las infecciones del

- ❖ Usualmente dos pruebas buscan las ITUs.
  - Urianálisis- esta prueba busca células y ciertos químicos en la orina
  - Muestra de orina – este examen busca bacteria en la orina.



### ¿Cómo se tratan las infecciones del tracto urinario?

- ❖ ITUs se tratan con antibióticos
- ❖ Los antibióticos son medicinas que matan bacterias.
- ❖ Un médico debe prescribir los antibióticos.
- ❖ Es importante tomar toda la medicina, incluso cuando los síntomas desaparecen antes de acabarla.
- ❖ Muchas personas se sienten bien en un par de días.
- ❖ Las infecciones pequeñas requieren tres días de medicamentos. Las infecciones más grandes requieren siete días o más.
- ❖ Es importante avisarle a su médico de cualquier alergia que tenga a los medicamentos.



### ¿Hay alguna forma de evitar las infecciones del tracto uterino?

- ❖ Algunas veces los cambios en los hábitos diarios ayudan a prevenir las ITUs.
- ❖ Si sufre de muchas ITUs, trate las siguientes recomendaciones.
  - Tome muchos fluidos. El agua es mejor. Trate de consumir entre 6 y 8 vasos al día. El fluido ayuda a desechar la bacteria del cuerpo.
  - Tome jugo de arándano rojo o tome vitamina c.
  - Orine frecuentemente. Vaya al baño tan pronto sienta ganas.
  - Orine justo después del sexo. Esto ayuda a limpiar cualquier bacteria que haya entrado a la uretra durante el acto sexual.



- Después de usar el baño, límpiese de frente hacia atrás. Es muy importante hacer esto después de un movimiento fecal.
- Use ropa interior de algodón y ropas sueltas. Esto ayuda a mantener el área seca.
- No use el diafragma ni espermicidas como métodos anticonceptivos.
- Use condones lubricados sin espermicidas. Use un lubricante (sin espermicidas).

