



Debido a que los órganos del tracto urinario están conectados, la infección se puede extender fácilmente de un órgano al otro.

La infección del tracto urinario, también conocida como infección de la vejiga, es un problema de salud frecuente en las mujeres, niñas y en algunos niños pequeños. Se estima que alrededor del 20% de las mujeres tiene una infección del tracto urinario (ITU) alguna vez en su vida. Los primeros síntomas pueden incluir:

- ardor al orinar
- dolor en la uretra (el tubo que transporta la orina desde la vejiga)
- dolor en el bajo vientre
- necesidad de orinar muchas veces sin poder despedir demasiada orina
- orina de aspecto lechoso o turbia

Las infecciones del tracto urinario se producen por una variedad de bacterias, que normalmente se encuentran en los intestinos. Las mujeres tienen más probabilidades de contraer la infección que los hombres porque tienen uretras más cortas. A medida que la edad de la mujer aumenta, existen más posibilidades de que sufra estas infecciones con mayor frecuencia.

Otros factores que pueden aumentar el riesgo de contraer una infección del tracto urinario son:

- tener relaciones sexuales
- usar diafragma
- usar pantalones de mezclilla o pantalones ajustados

- andar en bicicleta
- no ir al baño con la frecuencia necesaria
- usar jabones y talcos perfumados
- tener diabetes
- estar embarazada

Si las niñas tienen estos síntomas, el dolor abdominal o el ardor vaginal y el enrojecimiento pueden ser una alergia a los baños de espuma o al jabón.

Prevención

Los siguientes consejos pueden ayudarle a disminuir las probabilidades de sufrir una infección:

- Beba más líquidos. El agua es lo mejor.
- Orine con frecuencia.
- Si es mujer, límpiense de adelante hacia atrás luego de ir al baño.
- No use lavados vaginales ni utilice otros remedios caseros. Pueden alterar el equilibrio químico natural de la vagina y hacerla más propensa al crecimiento excesivo de bacterias.

Si se realiza lavados vaginales, deje de hacerlo y hable con su proveedor de atención médica sobre los motivos por los que usa el lavado vaginal.

- No utilice productos de higiene vaginal, como desodorantes.
- Lave el área de los genitales una vez al día simplemente con agua. Enjuague bien y seque cuidadosamente.

- Si sufre infecciones urinarias con frecuencia, orine después de haber tenido relaciones sexuales. Beber suficiente agua después de haber tenido relaciones sexuales también puede ayudar a prevenir la infección.
- Use ropa interior de algodón, pantimedias con recubrimiento de algodón y ropa suelta.
- Beba jugo de arándanos sin azúcar, lo que también puede ayudar a prevenir la infección.

Tratamiento

Los órganos del tracto urinario están conectados de modo que la infección se puede extender fácilmente de un órgano al otro. Siga estas sugerencias cuando crea que tiene síntomas de infección urinaria.

- Beba tanta agua como pueda durante las primeras 24 horas después de que hayan aparecido los síntomas. Esto ayudará a eliminar las bacterias de la vejiga.
- Evite el alcohol y la cafeína.
- Un baño caliente puede ayudar a reducir el dolor y la picazón.
- Revise el área de los genitales y tómese la temperatura dos veces al día. La fiebre puede ser un indicio de una infección más grave.
- Evite tener relaciones sexuales hasta que los síntomas mejoren.

- Beba jugo de arándanos sin azúcar.
- Orine cuando sienta la necesidad.

Comuníquese con su médico u otro profesional médico si los síntomas no desaparecen o empeoran. Si los remedios caseros no logran mejorar los síntomas, es probable que necesite un tratamiento con antibióticos. Si su médico le receta antibióticos, tómelos todos tal como se lo indicaron para eliminar la infección por completo.

Diagnóstico

Su médico analizará una muestra de orina para detectar la presencia de bacterias y diagnosticar si existe una infección.

Sangre en la orina

Una infección del tracto urinario puede hacer que aparezca sangre en la orina. La presencia de sangre en la orina puede indicar la presencia de una enfermedad grave tanto en mujeres como en hombres. Asegúrese de informar a su médico o a otro profesional de la salud si observa sangre en su orina. (Tenga en cuenta que consumir betabeles, zarcamoras y otros alimentos con colorante para alimento rojo puede colorear la orina temporalmente.)

Llame a Kaiser Permanente si:

Tiene dolor al orinar con alguno de los siguientes síntomas:

- escalofríos y/o fiebre mayor de 101 °F
- no puede orinar cuando siente la necesidad
- dolor en la parte baja de la espalda y justo debajo de la caja torácica
- sangre o pus en la orina
- secreción vaginal que no es normal
- náuseas o vómitos que no mejoran después de 24 horas de tratamiento casero
- está embarazada o tiene diabetes y presenta los síntomas de una infección del tracto urinario
- cree que un niño tiene infección del tracto urinario

Otros recursos

- Visite nuestro sitio web en kp.org/espanol. Aquí encontrará la Enciclopedia de la salud (Health Encyclopedia), que ofrece información más detallada acerca de éste y muchos otros temas.
- Comuníquese con su Departamento local de Educación de la Salud para tener acceso a libros, videos, clases y recursos adicionales.
- Si un compañero o cónyuge la golpea, lastima o amenaza, esta situación puede afectar seriamente su salud. Pero la ayuda existe. Llame a la Línea Nacional sobre Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline) al 1-800-799-7233 o visite el sitio ndvh.org (en inglés).

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su médico.