



Como 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 común en las mujeres, niñas y en algunos niños pequeños. Los primeros síntomas pueden incluir:

- ardor al orinar
- dolor en la uretra (el tubo que transporta la orina de 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 urinarias se producen por muchas 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 más frecuencia.

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

- tener relaciones sexuales
- usar diafragma
- usar jeans o pantalones ajustados
- andar en bicicleta

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

Prevención

Usted puede reducir las probabilidades de infección.

- Beba mayor cantidad de líquidos. El agua es lo mejor.
- Orine con frecuencia.
- Si es mujer, límpiese de adelante hacia atrás luego de ir al baño.
- Evite los lavados vaginales frecuentes. No utilice productos de higiene vaginal, como desodorantes.
- Lave el área de los genitales una vez al día simplemente con agua o usando un jabón suave. Enjuague bien y seque por completo.
- 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, medias largas revestidas en algodón y ropa suelta.
- Beber jugo de arándanos también puede ayudar a prevenir la infección.

Tratamiento en casa

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 luego 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.
- Controle el área de los genitales y su temperatura dos veces al día. La fiebre puede ser un indicio de una infección más grave.
- Evite las relaciones sexuales hasta que los síntomas mejoren.
- Beba jugo de arándanos.
- Orine cuando sienta la necesidad.
- 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.

Comuníquese con su médico u otro profesional médico si los síntomas no desaparecen o empeoran.

El diagnóstico

Su médico analizará una muestra de orina para ver si hay bacterias. Si su médico le receta antibióticos, tómelos todos, tal como se los recetaron para eliminar la infección por completo.

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

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 del cuidado de la salud si observa sangre en su orina.

Ingerir betabeles, zarcamoras y otros alimentos con colorante rojo puede colorear la orina temporalmente.

- 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
- Los síntomas no mejoran luego de 24 horas de tratamiento en casa
- 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 para acceder a las enciclopedias de salud y medicamentos, programas interactivos, clases de salud y más.
- Consulte su copia de *La salud en casa: guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Comuníquese con el Departamento o Centro de Educación de la Salud de Kaiser Permanente para obtener información sobre salud, programas u otros recursos.