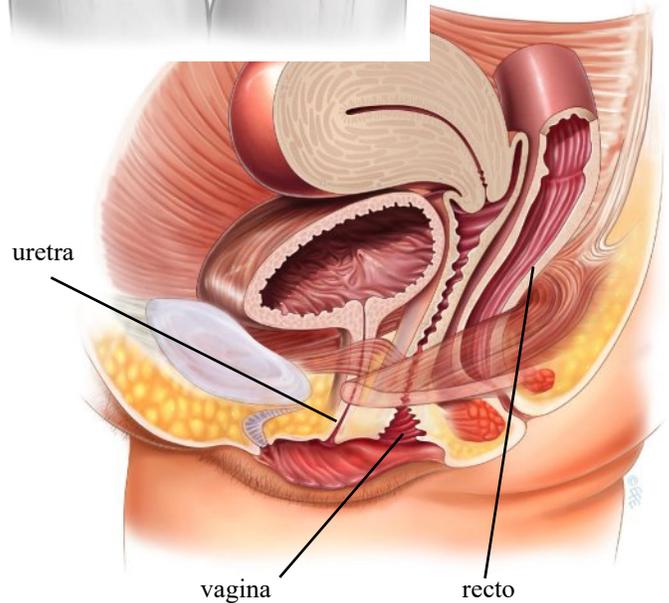
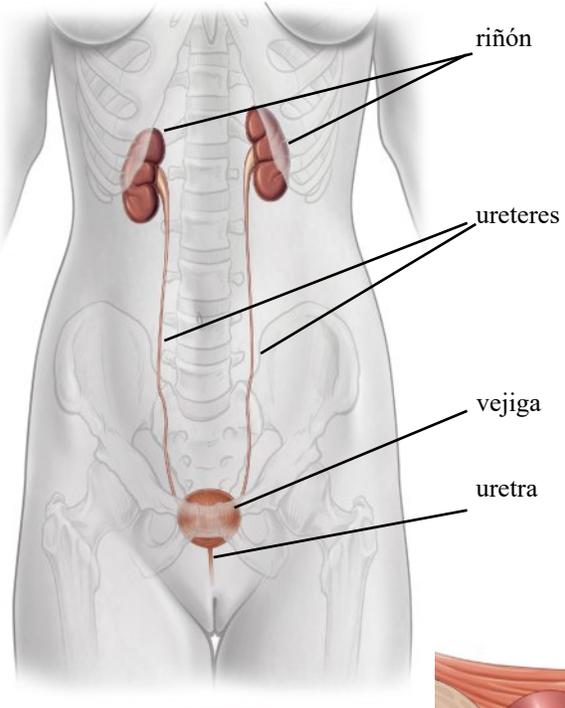


Infección del Tracto Urinario Una Guía para Mujeres

1. ¿Qué es una infección del tracto urinario?
2. ¿Cómo sé si tengo una infección urinaria?
3. ¿Por qué algunas mujeres tienen infecciones recurrentes?
4. ¿Tengo mayor riesgo de infección urinaria después de una cirugía?
5. ¿Cómo sabe mi doctor que tengo una infección del tracto urinario?
6. ¿Cómo puedo ayudar a reducir mi riesgo de adquirir una infección urinaria?
7. ¿Cómo se trata la infección urinaria?



Introducción

El sistema urinario está compuesto de los riñones, los uréteres, la vejiga y la uretra. Este sistema cumple un rol importante en la eliminación de desechos del cuerpo. Los riñones son un par de órganos con forma de poroto que se encuentran en la mitad de la espalda, justo por debajo de la parrilla costal. Una de sus funciones es la de filtrar los desechos de la sangre. Unos conductos llamados uréteres transportan estos desechos u orina, desde los riñones hasta la vejiga, donde es almacenada hasta que sale del cuerpo por la uretra. Todos estos componentes pueden infectarse, pero la mayoría de las infecciones involucran al tracto urinario inferior - uretra y vejiga.

¿Qué es una infección del tracto urinario?

Una infección urinaria es una infección que puede ocurrir en cualquier sitio del aparato urinario. Las infecciones del tracto urinario tienen diferentes nombres, dependiendo de qué parte del tracto está infectada. La mayoría de las infecciones urinarias están causadas por bacterias como la E. coli que vive en el colon (especialmente en el recto).

Los nombres que se dan a las infecciones urinarias incluyen cistitis, que es una infección de la vejiga, uretritis que afecta a la uretra (tubo que vacía la orina de la vejiga hacia afuera) y la infección de los riñones que lleva a una condición más seria llamada pielonefritis.

Las mujeres adultas se ven afectadas más frecuentemente debido a que su uretra es más corta que la de los hombres y desemboca más cerca del ano. Ésto significa que es más fácil para las bacterias entrar al sistema urinario y causar una infección. Alrededor del 40% de las mujeres tienen al menos un episodio de cistitis en su vida. Es más común en las mujeres sexualmente activas, durante el embarazo, luego de cirugía y en la menopausia.

¿Cómo sé si tengo una infección urinaria?

Usted puede sentir una presión en la parte baja de la pelvis o dolor en la parte baja de la espalda. Puede haber pinchazos, dolor o sensación frecuente de orinar sumado a la necesidad urgente de orinar asociado a la escasa cantidad de orina vaciada. Frecuentemente hay una necesidad de orinar de noche y la orina puede volverse turbia o con mal olor. También puede haber sangre en la orina, fiebre, náuseas, vómitos y escalofríos indicando una infección severa.

¿Por qué algunas mujeres tienen infecciones recurrentes?

Su cuerpo tiene defensas que previenen infecciones. Sin embargo es posible que haya una pequeña alteración en la capacidad del cuerpo de resistir que bacterias entren a la vejiga y causen infección. Problemas en la vejiga o en los riñones pueden aumentar la susceptibilidad a infecciones. Tener sexo incrementa las chances de cistitis en algunas mujeres.

Su vagina, vejiga y uretra están bajo la influencia de la hormona estrógeno. Luego de la menopausia los niveles de estrógeno

en el cuerpo se reducen y los tejidos se vuelven más delgados, débiles y secos, aumentando el riesgo de cistitis recurrente. Las infecciones son más frecuentes también durante el embarazo debido a cambios en el tracto urinario. En muchos casos no hay una causa aparente.

¿Tengo mayor riesgo de infección urinaria después de una cirugía?

La colocación de un tubo llamado catéter urinario en su tracto urinario durante o después de una cirugía aumenta su riesgo de tener una ITU. La retención urinaria también es común después de una cirugía, y puede aumentar la probabilidad de infección.

Factores adicionales como la edad, ser mujer y el tipo de procedimiento quirúrgico pueden aumentar las chances de infección. La diabetes aumenta el riesgo, como así también cirugías realizadas en o cerca del tracto urinario. La inmovilización luego de cirugía también aumentará el riesgo.

¿Cómo sabe mi doctor que tengo una infección del tracto urinario?

El examen de la orina puede revelar glóbulos blancos o glóbulos rojos. Se puede realizar un cultivo de orina de chorro medio o de una muestra por cateterismo para determinar el tipo de bacteria en la orina y el tratamiento antibiótico apropiado. La muestra debe ser fresca. Es importante también que la mujer separe sus labios durante la micción para evitar que las bacterias de la piel y la vagina contaminen la muestra.

Otros estudios pueden ser necesarios para chequear el sistema urinario incluyendo los riñones. Si usted sufre de infección urinaria recurrente o si su orina muestra más de 30 glóbulos rojos, puede que se le aconseje realizar una cistoscopia en la que se examina el interior de su vejiga usando una cámara. Usted puede necesitar una ecografía para evaluar sus riñones, uréteres y vejiga. Las infecciones urinarias en niños son inusuales y la mayoría de los doctores recomendará una meticolosa investigación en estos casos.

¿Cómo puedo ayudar a reducir mi riesgo de adquirir una infección urinaria?

- Beba abundante líquido, idealmente agua, lo suficiente para orinar claro 4 a 6 veces al día (8 vasos aproximadamente).
- El jugo de arándanos y tomar vitamina C aumentan la acidez en su orina y ayudan a inhibir el crecimiento de bacterias.
- Vaya al baño cuando tenga deseo, no retenga mucho tiempo.
- Al utilizar el inodoro, siempre límpiense de adelante hacia atrás.

• Lávese su área genital diariamente pero no demasiado frecuente o vigorosamente. Lavar y frotar demasiado puede dañar la piel genital, y las bacterias prosperan mejor en piel dañada.

- Evite potenciales irritantes como aceites de baño perfumados o desodorantes vaginales.
- Evite relaciones sexuales anales.

- Lubrique adecuadamente durante las relaciones sexuales - ésto disminuirá la irritación uretral.
- Vaya al baño antes y tan pronto pueda luego de tener relaciones sexuales.
- Utilice ropa interior de algodón y ropa suelta para permitir que el aire mantenga el área seca.
- Si tiene diabetes, mantenga sus niveles de azúcar en sangre bajo control.

¿Cómo se tratan las infecciones urinarias?

Cuando tenga una infección urinaria tome abundante agua para que la orina esté bien diluida. Haga su orina menos ácida mezclando una cucharada de bicarbonato de sodio con 250 cc de agua; ésto hará que arda o duela menos al orinar. Existen remedios de venta libre que contienen citrato de sodio o de potasio disponibles en soluciones o sachets en la mayoría de las farmacias.

Para una infección urinaria simple, su médico puede prescribirle antibióticos por 3-5 días. Para una infección urinaria con complicaciones como embarazo, diabetes o una infección renal leve, deberá tomar antibióticos por 7-14 días. Es importante que usted finalice todos los antibióticos, incluso si se siente mejor. Si usted no termina los antibióticos, la infección podría regresar y ser más difícil de tratar. Pregunte nuevamente a su médico si sus síntomas no mejoran luego de 24 hs o si empeoran, si hay sangre en la orina o si los síntomas se acompañan de fiebre o dolor de espalda o lumbar.

Si usted está muy enferma y no puede tomar sus medicaciones por boca o tomar suficiente líquido, puede que sea internada en el hospital para tratarla y prevenir que la infección se propague y dañe el aparato urinario y otros órganos.

Si sufre de cistitis recurrente puede necesitar tomar una dosis baja de antibiótico regularmente por unas semanas.



La información contenida en este folleto está destinada sólo para propósitos educativos. No está destinada para ser usada para el diagnóstico tratamiento de cualquier condición médica específica, que debería ser realizada por un médico calificado u otro profesional de la salud. Traducido por Horacio Joaquín Álvarez Garson, MD, Urologist.