TARGET
Keep Antibiotics Working

CÓMO TRATAR SUS INFECCIONES DEL TRACTO URINARIO (ITU)

Para mujeres menores de 65 años con posibles infecciones del tracto urinario inferior (ITU) o ITU recurrentes bajas (cistitis o uretritis)

NHS

Señales y síntomas de posible infección urinaria

Síntomas/señales principales:
Disuria: Sensación de ardor al orinar.
Desarrollo de nicturia: Necesidad de orinar durante la noche.
Orina turbia: Color visiblemente turbio al orinar

Otros síntomas/señales importantes:
Frecuencia: Necesidad de orinar con más frecuencia de lo habitual.
Urgencia: Sensación de que se necesita orinar inmediatamente.
Hematuria: Sangre en la orina.
Dolor suprapúbico: Dolor en la parte inferior del abdomen.

Otros aspectos que deben considerarse
Actividad sexual reciente
- La inflamación causada por la actividad sexual puede producir una sensación similar a la de los síntomas de la ITU.
- Algunas infecciones de transmisión sexual (ETS) pueden presentar síntomas similares a los de las ITU.

Cambios durante la menopausia
- Algunas cambios que se producen durante la menopausia pueden presentar síntomas similares a los de las ITU.

El resultado / Cuidado Recomendado

Mujeres que no estén embarazadas:

☐ **Si solo se da uno o ninguno de los siguientes síntomas: disuria, desarrollo de nocturia, orina turbia: Y/O secreción vaginal**
- Menor probabilidad de ITU
- Es posible que sea necesario un análisis de orina antes de diagnosticar una ITU
- Es poco probable que tomar antibióticos resulte beneficioso.
- Normalmente dura de 5 a 7 días.

→ ☐ **Cuidados personales y alivio del dolor.**
- Los síntomas pueden mejorar por sí mismos

☐ **Prescripción de reserva o para uso posterior con cuidado personal y analgésicos**
Comience a tomar los antibióticos si los síntomas:
- Empeoran;
- No mejoran un poco con cuidado personal en el plazo de 48 horas.

☐ **Si se dan 2 o más de los siguientes síntomas: disuria, desarrollo de nocturia, orina turbia; O si se detectan bacterias en la orina; Y SIN secreción vaginal**
- es más probable que se trate de una UTI; los antibióticos deberían ayudar.
- Debería comenzar a mejorar en un plazo de 48 horas.
- Generalmente, los síntomas duran 3 días.

→ ☐ Prescripción **inmediata** de antibióticos y cuidado personal

☐ **Si los síntomas son suaves, retrasar la prescripción de antibióticos o prescribir para utilizar como apoyo en caso necesario**
y cuidado personal

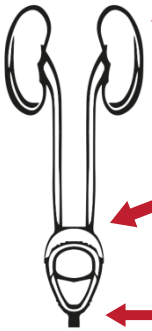
Mujeres embarazadas: Siempre es necesario un cultivo de orina

☐ **Si se sospecha que pueda tratarse de una ITU**

→ ☐ Prescripción **inmediata** de antibióticos y cuidado personal

Tipos de infecciones del tracto urinario (ITU)

Las ITU están causadas por bacterias que invaden la uretra o la vejiga, normalmente desde el intestino. Las infecciones pueden producirse en distintas partes del tracto urinario.



Riñones (producen la orina)
Infección en el tracto urinario superior
- Pielonefritis No se contempla en este folleto y siempre requiere antibióticos.

Vejiga (almacena la orina)
Infección en el tracto urinario inferior
- Cistitis

Uretra (el conducto por donde se elimina la orina)
Infección o inflamación de la uretra
- Uretritis

Si cree que puede tener COVID-19, visite la sección sobre coronavirus de GOV.UK y el NHS para obtener la orientación y la información más actualizadas.

Cuidados personales que le ayudarán a mejorar más rápidamente

- Beba líquidos en cantidad suficiente para evitar sentir sed. Intente beber entre 6 y 8 vasos de líquidos, que incluyan agua, bebidas descafeinadas y bebidas sin azúcar.
- Tome paracetamol o ibuprofeno a intervalos regulares para aliviar el dolor, siempre que no haya experimentado previamente efectos secundarios.
- Actualmente no existen pruebas que respalden tomar productos de arándanos o sobres para la cistitis para mejorar los síntomas.
- Considere los factores de riesgo indicados en la columna de «Opciones para evitar una ITU», para reducir la posibilidad de que volver a padecer una ITU en el futuro.

¿Cuándo debe solicitar asistencia?
Póngase en contacto con su médico o con NHS

Los siguientes síntomas pueden indicar una infección grave, por lo que deberá someterse a una evaluación médica de forma urgente.

Si no está segura del nivel de urgencia de los síntomas, llame por teléfono y pida consejo.

1. Si siente escalofríos, sensación de frío y dolores musculares.
2. Si se siente confundida o muy adormilada.
3. Si no ha orinado en todo el día.
4. Si ha vomitado.
5. Si tiene sangre en la orina.
6. Si su temperatura sobrepasa los 38 °C o es inferior a 36 °C
7. Si siente dolor en la espalda a la altura de los riñones, justo debajo de las costillas.
8. Si sus síntomas empeoran.
9. Si sus síntomas no han comenzado a mejorar en un plazo de 48 horas después de empezar a tomar antibióticos.

Opciones para evitar una ITU

Considerar los siguientes factores de riesgo puede resultarle de utilidad

Detenga la propagación de bacterias desde el intestino hasta la vejiga: Tras usar el inodoro, límpiese de delante (la vagina) hacia atrás (el ano).

Evite retrasar el momento de orinar. Vaya a orinar tan pronto como sienta la necesidad.

Vaya a **orinar después de tener relaciones sexuales** para eliminar las bacterias que puedan encontrarse cerca de la abertura de la uretra.

Lave el área exterior de la vagina con agua antes y después de tener relaciones sexuales para eliminar las bacterias que puedan encontrarse cerca de la abertura de la uretra.

Beba líquidos en cantidad suficiente para asegurarse de que orina con regularidad durante el día, especialmente cuando haga calor.

Si padece ITU de forma recurrente, lo siguiente puede ser de utilidad.
- **Productos de zumo de arándanos rojos y D-manosa:** Existe cierta evidencia que indica que ayudan a prevenir la recurrencia de ITU
- **Después de la menopausia:** Puede ser de utilidad un tratamiento hormonal tópico, como por ejemplo cremas vaginales.
- Puede considerar el uso de antibióticos por la noche o después de mantener relaciones sexuales.

Resistencia a los antibióticos

Los antibióticos pueden salvar vidas. **Pero los antibióticos no siempre son necesarios para tratar los síntomas urinarios.**

Los antibióticos que se toman por vía oral, sea cual sea la razón, repercuten en las bacterias de nuestro intestino y hacen que algunas se vuelvan inmunes.

La resistencia a los antibióticos tiene como resultado que los antibióticos **no pueden eliminar dichas bacterias.**

Las **bacterias resistentes a los antibióticos** pueden permanecer en el intestino durante al menos un año después de tomar un antibiótico.

Algunos **efectos secundarios** que suelen producirse cuando se toman antibióticos incluyen candidiasis («hongos»), erupciones en la piel, vómitos y diarrea. Consulte a un médico si le preocupan los efectos secundarios.

Ayude a que los antibióticos sigan surtiendo efecto: tómelos solamente cuando se los recomiende un profesional médico. De esta forma, es más probable que los antibióticos tengan efecto si se reproduce la ITU.

TARGET is operated by the UK Health Security Agency. Developed in collaboration with professional medical bodies. Version 23.5. Published: October 2017. Review October 2021. KAW18-07 © Crown copyright 2018.

Keep Antibiotics Working