



# INFECCIONES DEL TRACTO URINARIO

Folleto informativo para personas mayores y cuidadores

## ¿QUÉ ES UNA INFECCIÓN DE ORINA?

Una infección de orina se produce cuando las bacterias de cualquier parte del tracto urinario provocan síntomas.

Si un análisis de orina encuentra bacterias pero, por lo demás, usted se encuentra bien, no se preocupe, es algo normal y generalmente no se necesitan antibióticos. Sin embargo, las infecciones de orina agudas pueden ser potencialmente mortales.



## ¿QUÉ PUEDE HACER PARA EVITAR UNA INFECCIÓN DE ORINA?

¿Está bebiendo lo suficiente? Mire el color de su orina.



- Beba suficiente líquido (6-8 vasos) a lo largo del día para poder orinar con regularidad orina de un tono pálido, y para evitar sentir sed, especialmente cuando haga calor.
- Evite consumir demasiadas bebidas gaseosas o alcohol.
- No se ha demostrado que los productos de arándanos rojos o los sobrecitos para la cistitis tengan efectos beneficiosos.
- Evite el estreñimiento. Solicite orientación médica si fuera necesario.
- Mantenga la diabetes bajo control.

**Detenga la propagación de bacterias desde el intestino hasta la vejiga:**

- Límpiense los genitales de adelante hacia atrás después de usar el inodoro.
- Cambie la toallita protectora y lávese los genitales si se manchan de heces.
- Mantenga el área genital limpia y seca; evite los jabones perfumados.
- Lávese con agua antes y después de las relaciones sexuales.

Hable con su farmacéutico sobre si es necesario acudir al médico o someterse a otros tratamientos.

# ¿A QUÉ SIGNOS Y SÍNTOMAS DEBE PRESTAR ATENCIÓN?

**Tenga en cuenta estos síntomas si utiliza un catéter urinario:**

- Temblores o escalofríos.
- Fiebre alta o temperatura demasiado baja.
- Dolor en la espalda a la altura de los riñones, justo debajo de las costillas.



**Nuevos síntomas de infección urinaria o síntomas que empeoran en todas las personas:**

- Dolor o escozor al orinar.
- Fiebre alta o temperatura demasiado baja.
- Temblores o escalofríos.
- Urgencia urinaria (sensación de que se necesita orinar inmediatamente).
- Dolor en la parte inferior del abdomen, por encima de la zona púbica.
- Incontinencia (fugas de orina más frecuentes de lo habitual).
- Necesidad de orinar con más frecuencia de lo habitual.
- Orina turbia o sangre visible en la orina.
- Confusión, cambio de comportamiento o falta de equilibrio al estar de pie.

**AUNQUE LA INFECCIÓN DE ORINA PRODUCE CONFUSIÓN, TENGA EN CUENTA OTRAS COSAS QUE TAMBIÉN PUEDEN TENER ESTE EFECTO:**

- Dolor
- Estreñimiento
- Falta de sueño
- Desánimo
- No beber lo suficiente
- Efectos secundarios de medicamentos
- Otras infecciones
- Cambio de rutina o en el entorno familiar
- Mala alimentación

**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.**

## ¿QUÉ PUEDE HACER PARA AYUDARSE A MEJORAR?

- Beba suficiente líquido para orinar con regularidad a lo largo del día, especialmente cuando haga calor.
- Tome paracetamol con regularidad, hasta 4 veces al día, para aliviar la fiebre y el dolor.



- No se ha demostrado que los productos de arándanos rojos o los sobrecitos para la cistitis tengan efectos beneficiosos.
- Si le preocupan las fugas de orina, pida consejo a su médico o enfermero.
- Pida consejo a su farmacéutico o a su cuidador.
- Beba bastantes líquidos para evitar sentir sed y para mantener la orina de un tono pálido.

## ¿QUÉ PODRÍA HACER EL FARMACÉUTICO/ ENFERMERO/MÉDICO?

- Si es probable que los síntomas vayan a mejorar por sí solos, puede recibir consejos de cuidado personal y alivio del dolor.
- Recomendarle que beba más líquidos.
- Solicitarle una muestra de orina.
- Se le puede dar un antibiótico para que lo tome si sus síntomas no mejoran o si empieza a sentirse peor.



## CONFÍE SIEMPRE EN EL CONSEJO DE SU FARMACÉUTICO/ENFERMERO/MÉDICO ACERCA DE LOS ANTIBIÓTICOS.

- Los antibióticos pueden salvar vidas en casos de infecciones urinarias agudas.
- Pero los antibióticos no siempre son necesarios para tratar los síntomas urinarios.
- Algunos efectos secundarios que pueden producirse al tomar antibióticos incluyen candidiasis («hongos»), erupciones en la piel, vómitos y diarrea.
- Pida consejo si es algo que le preocupa.
- Los antibióticos afectan a las bacterias en el intestino, lo que puede hacerlas resistentes a los antibióticos durante al menos un año.
- Ayude a que los antibióticos sigan produciendo efecto: tómelos solamente cuando se los recomiende su médico o enfermero.

# ¿CUÁNDO DEBE SOLICITAR ASISTENCIA?

Los siguientes síntomas pueden indicar una infección aguda y deberían evaluarse a la mayor brevedad:

Póngase en contacto con su médico de cabecera (GP) o con NHS 111 (para Inglaterra), NHS 24 (para Escocia, llamando al 111), NHS Direct (para Gales, llamando al 0845 4647) o a su médico de cabecera (en Irlanda del Norte).

Escalofríos, sensación de frío y dolores musculares.



Si siente confusión, somnolencia o dificultad al hablar.



No orinar en todo el día.



Si su temperatura se encuentra por encima de 38 °C o es inferior a 36 °C.



Dificultad al respirar.



Dolor en la espalda a la altura de los riñones, justo debajo de las costillas.



Sangre visible en la orina.



Piel muy fría.



Si los síntomas empeoran mucho o no comienzan a mejorar dentro de los 2 días siguientes a empezar a tomar los antibióticos.

**Confíe en su instinto, pida consejo si tiene dudas sobre el nivel de urgencia de los síntomas.**

TARGET is operated by the UK Health Security Agency. Developed in collaboration with professional medical bodies. Version: 2.4. Published: October 2018. Review date: June 2021.