INFECCIONES DEL TRACTO URINARIO (ITU)

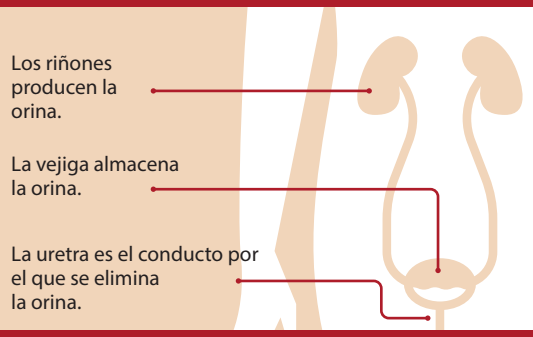
Folleto para adultos con posible ITU

TARGET
Keep Antibiotics Working

1. ¿Qué es una ITU?

La infección del tracto urinario (ITU) se produce cuando las bacterias de cualquier parte del sistema urinario provocan síntomas.

El diagnóstico se basa principalmente en los síntomas. Las tiras reactivas a la orina solo se usan en mujeres menores de 65 años sin catéteres.



2. ¿Qué se puede hacer para ayudar a evitar una ITU?

¿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 durante el día y para evitar sentir sed, especialmente cuando haga calor.

La vejiga puede irritarse por un exceso de alcohol, bebidas gaseosas o cafeína.

Evite el estreñimiento; solicite orientación médica si fuera necesario.

Si tiene diabetes, mantenga bajo control su nivel de azúcar en sangre.

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

- Mantenga el área genital limpia y seca; evite los jabones perfumados.
- Cambie con frecuencia los absorbentes para incontinencia y limpie el área genital si se ha manchado.
- Orine después de mantener relaciones sexuales.
- Las mujeres deben lavarse el área vaginal externa con agua antes y después de las relaciones sexuales, y limpiarse los genitales de adelante hacia atrás después de usar el inodoro.

Si tiene ITU recurrente.

Los suplementos dietéticos de D-manosa o arándano rojo pueden ayudar a las mujeres jóvenes.

Hable con su médico o farmacéutico para obtener información sobre cómo prevenir las ITU.

3. ¿A qué síntomas debe prestar atención?

Signos/síntomas para TODOS los adultos:

- Sensación de ardor al orinar
- Nueva necesidad de orinar durante la noche
- Orina de un tono visiblemente turbio
- Necesidad de orinar con más frecuencia de lo habitual
- Sensación de que se necesita orinar inmediatamente
- Sangre en la orina
- Dolor en la parte inferior del abdomen

Si utiliza un catéter urinario, tenga en cuenta estos síntomas:

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

Síntomas de ITU en adultos MAYORES Y MÁS DÉBILES:

- Fugas de orina más frecuentes de lo habitual

- Aparición de confusión, cambio de comportamiento o falta de equilibrio al estar de pie

- Fiebre alta o temperatura demasiado baja

- Temblores o escalofríos

Los síntomas de infección urinaria pueden también estar causados por:

- Dolor o molestias tras la actividad sexual
- Una enfermedad de transmisión sexual (ETS)
- Cambios en la vagina durante o después de la menopausia

Otros factores que pueden causar confusión en adultos de edad avanzada:

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

Considere los síntomas de la COVID-19:

Si tiene fiebre alta, solicite una prueba de COVID-19 a través de su profesional sanitario o por internet en www.gov.uk/get-coronavirus-test y siga los consejos más recientes en materia de COVID-19 en **www.gov.uk/coronavirus**

Si le preocupa la COVID-19, hable con NHS111, su farmacéutico o su médico de cabecera

4. ¿Qué se puede hacer para mejorar su bienestar?

¿Qué puede hacer usted?

- Beba suficiente líquido para orinar con regularidad orina de color pálido, especialmente cuando haga calor.

- Tome paracetamol con regularidad, hasta 4 veces al día, para aliviar el dolor.

- Actualmente no existen pruebas que respalden tomar productos de arándanos o sobres para la cistitis como tratamiento para las ITU.

¿Qué podría hacer su farmacéutico/ enfermero/médico?

- Proporcionar orientación sobre cómo cuidar de sí mismo y asesorarle sobre analgésicos (paracetamol o ibuprofeno).

- Solicitarle una muestra de orina para realizar un análisis.

- Es posible que le den un antibiótico inmediatamente o para que lo tome si sus síntomas no mejoran o si empeoran.

- Puede que le deriven a otro proveedor de atención médica.

Si tiene ITU recurrente y las opciones de autocuidado no sirven de ayuda:

- Puede que se le receten antibióticos para tomar por la noche o después de mantener relaciones sexuales.
- Los tratamientos con hormonas vaginales pueden ayudar a algunas mujeres posmenopáusicas.

Orientación sobre antibióticos

- Los antibióticos pueden salvar vidas en casos de infecciones urinarias agudas, pero no siempre son necesarios para tratar los síntomas urinarios leves.
- Los antibióticos hacen que su cuerpo se vuelva resistente a las bacterias, lo que puede hacer que su próxima UTI sea más difícil de tratar.
- 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.
- Ayude a que los antibióticos sigan produciendo efecto: tómelos solamente cuando se los recomiende su profesional sanitario.

Tomar antibióticos cuando no los necesita le pone en peligro a usted y a su familia.

¿Cuándo debería buscar ayuda más urgente?

Debe consultar a un profesional de la salud si tiene síntomas de ITU y:

- Si los síntomas empeoran mucho o no comienzan a mejorar dentro de los 2 días siguientes a empezar a tomar los antibióticos.
- Está embarazada, es hombre o en período posoperatorio.

Los siguientes síntomas pueden indicar una infección urinaria grave y deberían evaluarse urgentemente:

Escalofríos, sensación de frío y dolores musculares

Sensación de confusión, somnolencia o dificultad al hablar

No orinar en todo el día

Temperatura superior a 38 °C o inferior a 36 °C

Dificultad al respirar

Dolor lumbar a la altura de los riñones, justo debajo de las costillas

Sangre visible en la orina

Piel muy fría

Póngase en contacto con su médico o con

NHS 111 (Inglaterra y Gales)

CALL 111 when it's less urgent than 999

www.111.nhs.uk

NHS Direct Wales 0845 46 47 Galw IECHYD Cymru

www.111.wales.nhs.uk

el teléfono 1111 (Escocia)

NHS 24 CALL 111

www.nhs24.scot

su consulta habitual (Irlanda del Norte)

HSC Public Health Agency

Project supported by the PHA

Confíe en su instinto. Pida consejo si tiene dudas sobre el nivel de urgencia de sus síntomas.

TARGET is operated by the UK Health Security Agency. Developed in collaboration with professional medical bodies, Version 1.1. Published: March 2021, Revision: March 2023.