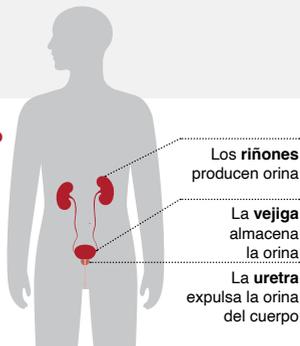


# Infecciones del tracto urinario (UTI)

## Folleto para adultos

### ¿Qué es una infección del tracto urinario?

Aquella que se produce cuando las bacterias que se encuentran en el sistema urinario provocan síntomas. El diagnóstico se basa principalmente en los síntomas. Los análisis de orina con tira reactiva sólo se realizan a mujeres menores de 65 años que no tienen sonda.



### ¿Cómo puedo evitar una infección del tracto urinario?

#### ¿Bebe lo suficiente?

Beba suficiente líquido. Las bebidas habituales, como el agua o el zumo, aumentan la hidratación y ayudan al organismo a mantenerse sano.

La Guía para Comer Bien (Eatwell Guide) del NHS England recomienda beber entre 6 y 8 vasos de líquido al día.

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

#### Evite la propagación de bacterias del intestino a la vejiga

- Mantenga la zona genital limpia y seca. Evite los jabones perfumados. Cambie a menudo los absorbentes para la incontinencia y limpie la zona genital si está sucia.
- Orine después de tener relaciones sexuales.

- Lave la zona vaginal externa con agua antes y después de mantener relaciones sexuales.
- Límpiase los genitales de delante hacia atrás después de ir al baño.

#### Infecciones del tracto urinario recurrentes

- Si es mujer y ya ha pasado la menopausia, los tratamientos hormonales vaginales pueden resultar de ayuda.
- Si es hombre, pida ayuda a su médico.
- Puede probar a tomar suplementos dietéticos de arándano rojo, D-manosa (para mujeres jóvenes) o probióticos. Para algunas mujeres estos productos son efectivos. Las pruebas que avalan su uso no son concluyentes.

## ¿Cuáles son los síntomas a los que debo prestar atención?

### Indicios y síntomas en todos los adultos

- Ardor al orinar
- Orinar por la noche con más frecuencia de lo habitual
- Orina turbia
- Orinar con más frecuencia de lo habitual
- Sentir ganas de orinar inmediatamente
- Sangre en la orina
- Dolor en el bajo vientre

### Si tiene sonda, tenga en cuenta también estos síntomas

- Temblores o escalofríos
- Temperatura alta o baja
- Dolor de riñones en la espalda, justo debajo de las costillas
- Aparición o aumento de la desorientación, cambio de comportamiento o inestabilidad al caminar

## Los síntomas urinarios también pueden deberse a lo siguiente

- Dolor o molestias después de mantener relaciones sexuales
- Una infección de transmisión sexual (STI)
- Cambios vaginales durante o después de la menopausia

## Síntomas de infección del tracto urinario en personas mayores y con salud delicada

Estos síntomas pueden ser más evidentes en personas mayores y con salud delicada.



Incontinencia urinaria más frecuente de lo habitual



Nuevo o mayor grado de desorientación, cambio de comportamiento o inestabilidad al caminar



Temperatura alta o baja



Temblores o escalofríos

## Otras situaciones que pueden causar desorientación en personas mayores

- Dolor
- Dormir mal
- Estreñimiento
- Efectos secundarios de algún medicamento
- Una alimentación deficiente
- Otra infección
- No beber lo suficiente
- Cambio en la rutina o en el entorno familiar

## ¿Cómo me puedo sentir mejor?

### Qué puede hacer



Beba suficientes líquidos. Procure beber entre 6 y 8 vasos de agua o zumo al día.



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



Puede probar a tomar cápsulas de arándano rojo o sobres para la cistitis. A algunas mujeres les resultan eficaces. Las pruebas que avalan su uso no son concluyentes.

### Qué puede hacer su farmacéutico, enfermero o médico



Ofrecerle consejos sobre autocuidado y recomendarle la toma de analgésicos (paracetamol o ibuprofeno).



Pedirle una muestra de orina para analizarla.



Quizás le receten un antibiótico para que lo tome inmediatamente o en caso de que sus síntomas no mejoren, o empiece a encontrarse peor.



Es posible que le deriven a otro médico.

## Si tiene infecciones del tracto urinario recurrentes y el autocuidado no le funciona

- Es posible que le receten antibióticos para tomar por la noche o después de mantener relaciones sexuales.
- Los tratamientos hormonales vaginales pueden ayudar a algunas mujeres después de la menopausia.

## Consejos sobre los antibióticos

- Los antibióticos pueden salvar la vida en caso de infecciones de orina graves, pero no siempre son necesarios si los síntomas son leves.
- Tomar cualquier antibiótico puede hacer más resistentes a las bacterias que viven dentro de su organismo. Esto significa que los antibióticos pueden dejar de funcionar cuando realmente los necesita.
- Los efectos secundarios más frecuentes del tratamiento con antibióticos son candidiasis, erupciones cutáneas, náuseas, vómitos y diarrea. En caso de duda, solicite asesoramiento.
- Tome antibióticos sólo si se lo aconseja su médico. De esta manera funcionarán mejor.

**Tomar antibióticos cuando no los necesita puede suponer un riesgo para usted y su familia.**

## ¿Cuándo debo buscar ayuda más urgente?

Debe acudir al médico si tiene síntomas de infección urinaria y:

- sus síntomas empeoran mucho o no empiezan a mejorar al cabo de 2 días de empezar a tomar antibióticos, o
- está embarazada, es varón o le han operado recientemente.

Los siguientes síntomas pueden ser indicios de que existe una infección urinaria grave y deben evaluarse urgentemente



Escalofríos, temblores y dolores musculares



No ir a orinar en todo el día



Dificultad al respirar



Sangre en la orina



Sentirse muy desorientado, somnoliento o tener dificultad para hablar



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



Dolor de riñones en la espalda, justo debajo de las costillas



Sensación de frío en la piel



Vómitos

**Si presenta alguno de estos síntomas, póngase en contacto urgentemente con su médico de familia (GP) o utilice los siguientes servicios de su zona.**

NHS England



NHS 111 Wales



NHS Scotland



Northern Ireland

Contact your GP practice



**Confíe en su instinto: pida consejo si no está seguro de la gravedad de sus síntomas.**