



Cómo evitar las infecciones del tracto urinario (ITU)

Información para personas mayores



¿Qué es una ITU?

Las infecciones del tracto urinario (ITU) afectan a las vías urinarias, incluida la vejiga, la uretra o los riñones. En algunos casos, una ITU puede convertirse en una infección grave que puede hacer que te encuentres muy mal y que necesites atención hospitalaria.

Aquí tienes algunas medidas para prevenir las ITU:

Mantente bien hidratado/a

Bebe líquidos con regularidad, como agua o bebidas diluidas de frutas, para mantener una buena hidratación. Es posible que necesites ir al baño con más frecuencia, pero no reduzcas la cantidad de líquidos que bebes.



No retengas la orina

Evita aguantar las ganas de orinar y ve al baño lo antes posible cuando lo necesites.



Prioriza la higiene personal

Lávate o dúchate a diario, especialmente si sufres incontinencia.



Mantén la zona genital limpia y seca con estos consejos:

Límpiate de delante hacia atrás

después de usar el baño para evitar la propagación de bacterias.



Evita el uso de jabones y geles perfumados

o sprays, ya que pueden causar irritación.



Cambia las compresas para la incontinencia con frecuencia

No esperes si están sucias.



Antes y después de las relaciones sexuales:

Mantén la piel limpia alrededor de los genitales

lavándote con agua antes y después de la actividad sexual.



Orina lo antes posible

después de las relaciones sexuales.



Si crees que tú o alguien a quien cuidas podría tener una infección del tracto urinario (ITU):

Asegúrate de beber suficientes líquidos con regularidad para evitar la deshidratación.

Contacta con un profesional sanitario:

puede ser tu **médico de cabecera (GP)**, una **enfermera**, el **farmacéutico de la comunidad**, un **centro sin cita previa** o el **servicio NHS 111**.