

Infecciones del Tracto Urinario

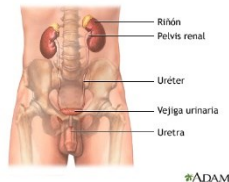
Las infecciones en el tracto urinario suceden cuando un grupo de bacterias ingresan a cualquier parte del sistema urinario, es decir, los riñones, los uréteres, la vejiga y la uretra. Las mujeres tienen una mayor probabilidad de contraer infecciones urinarias debido a que su uretra es más corta y está más cerca del ano que en el cuerpo de los hombres. También por esta razón, son más propensas a contraer una infección urinaria luego de tener relaciones sexuales, al usar un diafragma como método anticonceptivo o una vez entran en la menopausia debido a que la reducción del estrógeno produce cambios en las vías urinarias. Este tipo de infecciones no son contagiosas y la mayoría de las veces, con el tratamiento médico adecuado, el cuerpo puede librarse de estas bacterias. Las infecciones del tracto urinario pueden ser incómodas o dolorosas, pero son muy comunes y fáciles de tratar.

Dependiendo del lugar donde se desarrolle la infección, tendrá un nombre diferente:

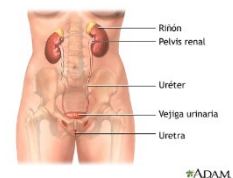
- Vejiga - Se denomina cistitis o infección vesical.
- Riñones - Se denomina pielonefritis o infección renal.
- Uretra – Es el conducto que lleva la orina desde la vejiga hacia el exterior. Se denomina uretritis.
- Uréteres - Son los conductos que llevan la orina desde cada riñón hasta la vejiga. En pocas ocasiones son el único sitio donde se desarrolla la infección.

Los siguientes factores pueden aumentar la probabilidad de infección:

- Diabetes
- Dificultad para vaciar completamente la vejiga
- Tener una sonda para drenar y recolectar la orina
- Incontinencia intestinal
- Próstata agrandada, uretra estrecha o cualquier otro factor que bloquee el flujo de orina
- Cálculos renales
- Tener edad avanzada o padecer de alguna enfermedad que afecta los hábitos de cuidados personales (Alzheimer, delirios, adicciones)
- Estar encamado o tener poca movilidad por un largo período de tiempo
- Embarazo



- Cirugía u otro procedimiento en las vías urinarias



Los síntomas de una infección son:

- Dolor o ardor al orinar
- Necesidad de orinar frecuentemente
- Orina turbia, con sangre o mal olor
- Fiebre
- Presión o calambres en la parte inferior del abdomen o en la espalda baja

Si la infección se propaga a los riñones, puede experimentar los siguientes síntomas:

- Escalofríos, temblores o sudoración nocturna
- Fatiga y sensación de malestar
- Fiebre mayor a los 101°F (38.3°C)
- Dolor en el costado, espalda o entrepiernas
- Piel enrojecida o caliente
- Confusión
- Náuseas y vómitos
- Dolor abdominal fuerte

Para poder establecer un diagnóstico, se realizan análisis de orina y de sangre. En el caso de que haya sospecha de daño mayor, se pueden requerir tomografías, ultrasonidos u otros estudios especializados. El tratamiento para las infecciones del tracto urinario dependerá del lugar en donde se desarrolle.

Usualmente se utilizan antibióticos para detener la propagación de la infección y dependiendo de la severidad será la extensión de los días (de 3 a 14), bajo medicamentos.

También, si presenta dolor o molestias pélvicas, es posible que le receten medicamentos para el manejo del dolor o antiinflamatorios. Una vez el tratamiento con los antibióticos haya culminado su doctor probablemente le repita los análisis de orina para cerciorarse de que ya no haya infección.

Si la infección no se trata a tiempo puede haber complicaciones:

- Infección de la sangre (sepsis) - el riesgo es mayor para jóvenes, adultos de edad avanzada y personas cuyos cuerpos no pueden combatir las infecciones (debido a VIH o quimioterapia para el cáncer).
- Cicatrización o daño renal.
- Infección renal.

Otras recomendaciones para manejar la infección son:

- Consumo de abundante agua durante y después del tratamiento.
- Consumo de arándanos (cranberries) o su jugo.
- Evitar las bebidas con cafeína como el café, refrescos y teses.

Si recibe tratamiento médico para la infección del tracto urinario, en una semana deberá estar libre de síntomas. Una persona con una infección del tracto urinario más grave puede requerir tratamiento hospitalario para recibir antibióticos inyectados o por vía intravenosa.

¿Qué se puede hacer para prevenir las infecciones del tracto urinario?

- Si es mujer, una vez haya orinado, debe limpiarse con papel higiénico desde al frente hacia atrás. De esta forma evitará que las bacterias del ano ingresen a la uretra.

- No aguante los deseos de orinar.
- Evite la exposición de la zona genital a la humedad.
- Es conveniente utilizar ropa interior en tela de algodón.
- Esté atento a los ingredientes de los jabones para el área genital.
- Orine antes de tener relaciones sexuales. Una vez haya culminado, lave la zona genital.
- Hidrátese bien, tomando agua para mantener la vejiga libre de bacterias.

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas con respecto a su diagnóstico, puede dialogarlo con su médico primario o comunicarse a la siguiente línea telefónica:

Departamento de Servicio al Cliente

1-844-347-7800

TTY/TDD 1-844-347-7805

Visite nuestra página electrónica

www.firstmedicalvital.com

Referencias:

Infecciones de las vías urinarias. (2020). Recuperado de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/urinary-tract-infection/symptoms-causes/syc20353447#:~:text=Una%20infecci%C3%B3n%20de%20las%20v%C3%ADas,la%20vejiga%20y%20la%20uretra.>

Infecciones del tracto urinario. (2021). Recuperado de: <https://kidshealth.org/es/teens/uti.html>

Infección urinaria en adultos. (2020). Recuperado de: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000521.htm>

Preparado por Educadores en Salud Licenciados.

Revisado en marzo 2022.

©First Medical Health Plan, Inc.